Inteligența inimii

Isabelle Filliozat

familia mea COSMOS

După domnia IQ-ului, astăzi descoperim importanța emoțiilor — esențiale pentru a comunica și a convinge. Inteligența inimii face diferența.

Anxietate, rușine, depresie, violență și singurătate…
Cum ar fi dacă toate aceste rele ar avea o cauză comună ?
Și dacă ar exista o alternativă la comprimatele, tabletele și capsulele pe care le înghițim ca să ne liniștim, ca să dormim mai bine, ca să găsim alinare ?

La școală învățăm istorie, geografie, matematică ; dar ce învățăm despre afectivitate ? N-ar fi util ca pe lângă nume și date să avem la îndemână și niște noțiuni despre etapele tristeții, despre furie și rezolvarea non-violentă a conflictelor ?

Este momentul să ne înțelegem mai bine emoțiile pentru a le gestiona în mod eficient. Urgența este afectivă. În prezent, competențele tehnice și un IQ ridicat nu mai sunt suficiente pentru a reuși. Încrederea în sine, creativitatea, aptitudinile relaționale și autonomia joacă un rol decisiv. Dinamici de rețea, interdependență… provocarea noului mileniu este colaborarea. Inteligența inimii, inteligența relațională și emoțională, este inteligența de mâine.

Isabelle Filliozat este psihoterapeut. Certificată în analiză tranzacțională și maestru practicant de programare neurolingvistică, lucrează cu emoțiile de peste douăzeci de ani.

ISBN 973-87791-8-9
9 789738 779181

familia mea

Titlul original: L'intelligence du coeur

© Copyright Éditions Jean-Claude Lattès, 1997

© Copyright Grupul Editorial Cosmos Viking Pinguin, 2006
Toate drepturile asupra ediţiei în limba română aparţin Grupului Editorial Cosmos Viking Pinguin.

Grupul Editorial Cosmos Viking Pinguin
C.P. 183 O.P. 56 Bucureşti
E-mail: office@cosmos.ro

Distribuţie:
Bucureşti, Str. Nicolae Filimon nr. 30
Tel./Fax: (021) 312.06.95
E-mail: comenzi@cosmos.ro

Redactare: Corina Răduţă
DTP: Cătălin Dobrescu
Coperta: Victor Popescu
Director editorial: Gelu Diaconu

ISBN 973-87791-8-9

Tiparul executat la S.C. TIPARG S.A.

Isabelle Filliozat

Inteligenţa inimii

Bazele gramaticii emoţionale

Traducere de Andreea Lutic

COSMOS

Pentru Jean Bernard,
prietenul meu,
dragostea mea,
tovarăşul meu de drum.

Pentru Alice Miller,
ale cărei scrieri
atât de sensibile şi puternice
m-au ajutat să-mi percep
propriul adevăr.

Le mulţumesc tuturor persoanelor care mi-au încredinţat emoţiile lor.

Toate istorisirile din carte sunt adevărate, în unele cazuri am adus modificări ; prenumele sunt inventate.

Introducere

Bulevardul Haussman, etajul al optulea al unui magazin, ora două după-amiaza. În ascensor este lume. În sfârşit, uşile sunt pe cale să se închidă, când iată că se apropie un bărbat. O femeie apasă pe buton ca să ţină uşile deschise. Exasperat, un bărbat din lift o interpelează : „O să-l ia pe următorul, ce mare lucru !" Fără să ia degetul de pe buton, femeia îi răspunde energic... Tensiunea creşte, pe buzele bărbatului se profilează o nouă invectivă. Yves, un martor al altercaţiei, se întoarce spre el şi-i spune : „Păreţi nervos, poate că vă grăbiţi !" Tonul şi atitudinea bărbatului se schimbă instantaneu : „Bineînţeles, am plecat de la masă şi mă grăbesc să ajung la o întâlnire." Surâde. Femeia se linişteşte. Ascensorul ajunge la parter. Bărbatul iese, continuând să zâmbească, şi salută cu căldură : „O zi bună."

La şcoală învăţăm istorie, geografie, matematică, franceză, desen şi gimnastică... Ce învăţăm despre afectivitate ? Nimic. Nimic despre cum să intervenim într-un conflict declanşat în ascensor. Nimic despre doliu, nimic despre stăpânirea fricii, nimic despre un mod sănătos de a ne exprima furia.

Nouăzeci la sută din viaţa cotidiană este trecută sub tăcere. N-ar fi util să învăţăm şi câteva noţiuni despre conştiinţa de sine şi despre descifrarea emoţiilor, pe lângă regii Franţei şi 1515[1] ?

Acum cincisprezece ani, ţineam primul meu curs la Conservatorul naţional de arte şi meserii. Modulul de care eram responsabilă se numea „Emoţii". Emotivitatea se făcea vinovată de prea multe eşecuri la examenul final de diplomă. Viitorii ingineri trebuiau să înveţe să-şi stăpânească tracul, să-şi mişte corpul pentru a se exprima în public, să-şi identifice emoţiile, să dea viaţă prezentărilor şi aibă încredere în ei.

IQ-ul (coeficientul intelectual) nu este suficient pentru a reuşi. Toţi ne confruntăm cu acest lucru, la şcoală sau la serviciu : nu contează doar competenţele noastre tehnice, ci şi capacitatea noastră de a comunica şi de a ne gestiona trăirile.

Există legi ale comunicării, există lucruri pe care le putem învăţa, metode cu care ne putem familiariza, feluri de a fi pe care putem să le cultivăm. Limbajul emoţiilor are propria lui gramatică. A anima o întrunire, a vorbi în public, a-ţi învinge timiditatea, a răspunde agresivităţii, a te afirma, a-ţi spune părerea, a asculta, a înţelege reacţiile celuilalt, a plânge, a motiva o echipă şi a te motiva pe tine însuţi, a primi emoţii, a face faţă adversi-

1. Anul victoriei francezilor conduşi de François I asupra elveţienilor, în bătălia de la Marignan.

tăţii şi schimbării, a rezolva conflicte... În cadrul formării continue, seminariile despre relaţii umane ne oferă astăzi ocazii multiple de a ne dezvolta competenţele relaţionale. Dar participanţii întreabă de fiecare dată : „De ce nu învăţăm asta la şcoală ?"

Poate pentru că, deşi învăţătura are aceeaşi vârstă ca omul, organizarea ei este ceva relativ nou, cel puţin în Occident.[2] Poate şi pentru că o serie de oameni nu vor să înveţe ceea ce ei consideră ceva înnăscut. Pentru ei, relaţiile sunt la fel ca mersul sau respiraţia, nu au nevoie de educaţie. Vor să rămână „naturali". Oare inteligenţa relaţiilor sociale n-ar trebui pusă pe acelaşi plan cu celelalte forme de inteligenţă ?

Inteligenţe multiple

În 1983, Howard Gardner a publicat *Frames of mind* (Cadre mentale) şi a vorbit pentru prima oară despre existenţa mai multor feluri de inteligenţă. Lăsând deoparte conceptul de inteligenţă măsurat prin IQ, Gardner pune în valoare numeroasele şi diversele faţete ale activităţii cognitive, de la aptitudinile muzicale la capacităţile necesare cunoaşterii de sine. „Munca mea constă în a repera componentele inteligenţei întrebuinţate de marinari, chirurgi şi vrăjitori." Gardner insistă asupra cuvântului „inteligenţă" ; pentru el, aceste facultăţi sunt la fel de importante precum cele detectate prin testele IQ.

În 1905, la Paris, A. Binet şi T. Simon prezintă prima scară metrică de măsurare a inteligenţei (celebra scară Binet-Simon). Scopul lor este să-i depisteze pe elevii incapabili să urmeze învăţământul primar, pentru a-i îndruma spre clase speciale. Coeficientul intelectual este de origine americană[3], născut la puţin timp după primul test, şi se calculează în felul următor : vârsta mentală/vârsta reală x 100.

Acesta este un etalon de măsurare a facultăţilor mentale, cu aparenţă ştiinţifică. Dar testele IQ sunt exerciţii şcolare şi arbitrare. Valoarea lor predictivă constă în aceea că evaluează gradul de stăpânire a limbii şi a logicii matematice, pe care se bazează şi examenele şcolare. În plus, testele sunt deformate din punct de vedere social, lucru denunţat de mulţi cercetători. IQ nu măsoară inteligenţa, ci conformismul social. Nota la un examen nu este neapărat reprezentativă pentru calităţile permanente ale unei persoane. Însă pentru marele public, IQ şi inteligenţa sunt

2. În Orient, budismul oferă de 2 500 de ani cunoştinţe psihologice fine şi instrumente ale cunoaşterii de sine.

3. Noţiunea de coeficient intelectual a fost propusă în 1912 de W. Stern, în Statele Unite.

unul şi acelaşi lucru. Rezultatul : inteligenţa a devenit capacitatea de a răspunde la un test verbal şi de logică matematică.

Howard Gardner se delimitează de această definiţie restrânsă a inteligenţei. El defineşte inteligenţa drept **„capacitatea de a rezolva probleme** sau de a produce bunuri având o valoare într-un context cultural sau colectiv precis. Problemele de rezolvat merg de la inventarea sfârşitului unei poveşti până la anticiparea unui mat la jocul de şah şi cârpirea unei plăpumi. Bunurile înseamnă de la teorii ştiinţifice la compuneri muzicale şi campanii politice victorioase." **Nu există o singură inteligenţă, ci mai multe,** iar Gardner enumără şapte (precizând că lista este provizorie). La inteligenţa verbală şi logico-matematică, recunoscute deja de IQ, el adaugă inteligenţa spaţială, muzicală, kinestezică, interpersonală şi intrapersonală.

Inteligenţa spaţiului, capacitatea de a vedea în trei dimensiuni, de a se orienta, este utilă marinarilor, inginerilor, chirurgilor, sculptorilor, pictorilor, arhitecţilor... Inteligenţa muzicală se bazează pe exersarea auzului şi a ritmului. Inteligenţa kinestezică este inteligenţa corpului, cea pe care o stăpânesc dansatorii, atleţii, chirurgii şi artizanii. Inteligenţa interpersonală este definită drept capacitatea de a-i înţelege pe ceilalţi şi de a lucra împreună cu ei. Inteligenţa intrapersonală corespunde „facultăţii de a-şi forma o reprezentare precisă şi fidelă a sinelui şi de a o utiliza în mod eficient în viaţă."

În povestea cu ascensorul, Yves, folosindu-şi competenţele emoţionale şi relaţionale, a dat dovadă de o inteligenţă veritabilă, însă necunoscută până acum, fiindcă nu se măsoară cu ajutorul IQ. Este vorba despre inteligenţa interpersonală a lui Gardner, numită şi inteligenţă emoţională de Daniel Goleman, autorul best-sellerului american *Emotional Intelligence*[4].

Inteligenţa emoţională

Pentru Goleman, domnia IQ trebuie să cedeze locul celei a inteligenţei emoţionale (EQ). „Vechea paradigmă ţintea spre idealul unei raţiuni eliberate de tensiunea emoţiilor. Noua paradigmă ne invită să punem în armonie mintea şi inima. Trebuie să înţelegem mai exact ce înseamnă asta : să ne folosim emoţiile în mod inteligent."

După Daniel Goleman, inteligenţa emoţională se referă la competenţe precum : capacitatea de a ne motiva şi a persevera în pofida obstacolelor şi a frustrărilor ; controlul impulsurilor şi ca-

4. Apărută în limba română la editura Curtea Veche, sub titlul *Inteligenţa emoţională.* (n. trad.)

Emoțiile pe care nu vrem să le ascultăm preiau puterea

pacitatea de a amâna satisfacțiile ; aptitudinea de a ne regla starea de spirit și de a împiedica deznădejdea să ne altereze facultățile de judecată ; empatia ; speranța. Prin urmare, ea înglobează inteligențele inter- și intrapersonale menționate de Howard Gardner.

Oricare dintre noi a întâlnit-o sub denumirea de „inteligența inimii". Dar fiind adesea confundată cu o anumită naivitate și lipsă de conștiință a „realităților acestei lumi", ea era rezervată (în mod paradoxal) prelaților, celor săraci cu duhul și marilor înțelepți, femeilor sau poeților. Astăzi, ea devine o dimensiune esențială a reușitei și a fericirii.

Cum putem defini inteligența inimii ? O recunoaștem imediat prin aceea că ne pune în contact cu umanitatea din noi. Cel înzestrat cu ea pătrunde dincolo de suprafața lucrurilor și ascultă motivațiile profunde.

Locul emoțiilor

Nu rațiunea, ci emoțiile sunt cele ce guvernează lumea. A sosit momentul să reflectăm la acest lucru. Să unim inteligența minții cu inteligența inimii. **Democrația ne cere acest preț.**

✗ **Emoțiile pe care nu vrem să le ascultăm preiau puterea**. Fascismul și rasismul sunt răspunsuri emoționale la temeri, la suferințe neexprimate. Rațiunea singură nu le poate ține piept. Sectele și partidele extremiste profită de nesiguranța și analfabetismul emoțional. Ele seduc fiindcă propun unirea contra răului, un sentiment de fraternitate cu prețul unei oi negre, o revalorizare a propriei persoane cu prețul devalorizării altcuiva.

Se vorbește despre violența extremă de la periferii, despre puști care își ucid prietenii pentru o pereche de cizme sau o bluză. Se vorbește foarte mult despre aceste impulsuri nestăpânite, care stârnesc neliniște. Pe de altă parte, nu se vorbește despre cealaltă față a monedei, despre toate acele emoții neexprimate, supuse și interiorizate. Însă pentru mulți dintre noi, singurătatea, depresia, angoasa fac parte din viața de zi cu zi. **Un francez din zece suferă de depresie !**

Incapabili să ne gestionăm emoțiile în modul adecvat, adevărați infirmi pe plan relațional, ne rănim unii pe alții. Un consum impresionant de medicamente, abuzul de tutun și alcool, dificultățile de comunicare, singurătatea în creștere, rasismul și excluderea... toate sunt simptomele unei boli sociale.

Care este sensul vieții ? Ca să evităm răspunsul, ne refugiem la supermarket-uri, la lucru sau la televizor. „O viață nebunească !" ne spunem, înainte de a ne conecta la perfuzia televizuală.

Angoasa este motorul comerțului. Laboratoarele farmaceutice sunt marii câștigători ai acestei curse de exploatare a deznădejdii emoționale și relaționale. Raportul referitor la consumul de substanțe psihotrope din Franța, solicitat de ministerul Sănătății pr. Edouard Zarifian, este îngrijorător. În fiecare an se vând o sută douăzeci de milioane de cutii de tranchilizante, somnifere și antidepresive ! Și acestea se află pe locul doi, după antibiotice, la rambursările caselor de asigurări ! **Trebuie să învățăm neîntârziat să ne confruntăm cu emoțiile noastre.**

În ziua de azi, coeficientul intelectual nu mai este suficient

Ieri se punea preț pe integrare, identificarea cu imaginea grupului, autoritate, autocontrol, conformism, supunere. Aceste valori sunt cultivate în continuare de școala publică, în timp ce în lumea de astăzi e nevoie de autonomie, inițiativă, creativitate, realizare de sine, competență, exprimare emoțională, autenticitate, spirit critic și empatie... Pe scurt, de inteligența emoțională și relațională.

Sentimentul de siguranță, care ieri se baza pe tradiții, pe apartenența la un grup, la o familie sau o întreprindere, **trebuie să se găsească de acum înainte în noi înșine**. Sfâșiați de conflicte interioare, care ieri erau „rezolvate" prin aderarea la un rol social strict și bine definit, mulți dintre noi sunt dezorientați în fața problemelor pe care ni le pune viața. Dar cine ne-a învățat să ne ascultăm impulsurile profunde ? Cine ne-a învățat să ne urmăm tendința inimii ?

Întreprinderile din ziua de azi nu-și mai permit să facă risipă de energie și creativitate în jocuri de putere. Este momentul unificării competențelor, al dinamicii de rețea. Astăzi nu trebuie să ne plasăm mai presus sau mai prejos de alții, ci în noi înșine și în relație orizontală cu ceilalți. Nu contează nici diplomele, nici coeficientul intelectual, ci inteligența intrapersonală și cea interpersonală.

Numai accesul la adevăratele noastre emoții ne permite să răspundem provocărilor pe care ni le propun societatea noastră și complexitatea ei.

De la conformism la autonomie

„Ideea unei ordini sociale naturale, în care fiecare ocupă locul pe care-l merită [...] constituie una dintre cheile de boltă ale sistemului nostru social. Toate ciomegele din Franța și din Navarra n-ar fi

suficiente pentru a menţine o ordine socială bazată pe exploatare şi opresiune dacă acestea n-ar fi interiorizate de victimele lor cele mai directe. [...] Cei mai exploataţi ar fi schimbat demult această ordine socială complet iraţională, căreia îi sunt primele victime, dacă şcoala, media şi întreaga noastră cultură nu i-ar face să creadă că sunt incapabili să gândească şi să acţioneze[5]."

Autonomia ameninţă structurile sociale stabilite pe baze nedrepte. Cuvântul vine din limba greacă : *nomos* = regulă de conduită, *auto* = propriu. Individul autonom este cel care îşi făureşte propriile reguli de viaţă, cel care îşi ascultă inima. Nu este un rebel. Acceptă regulile vieţii în comun... Dar nu tolerează nedreptatea.

Cu cât o structură socială este mai nedreaptă, cu atât mai mult trebuie să limiteze autonomia membrilor săi pentru a se menţine. Iar în acest domeniu barierele psihice sunt mai eficace decât limitele fizice.

De curând, „frunzărind" programele de la televizor, am surprins câteva fragmente dintr-un documentar despre un sat african. Un ziarist chestiona o femeie cu privire la poligamie : „Sunteţi geloase unele pe altele ?" Fără să se oprească din cules, tânăra africană răspunse : „Nu, nu e bine să fii geloasă, ceilalţi râd de tine." Formularea este expresivă ; tânăra femeie nu răspunde în funcţie de emoţiile ei, ci enunţă o judecată : „Nu e bine." Şi adaugă : „Ceilalţi râd de tine." Ridiculizarea unui sentiment este una dintre cele mai folosite tehnici pentru refularea emoţiilor. Ziaristul nu se lasă : „Sunteţi mulţumită că bărbatul dvs. are şi alte soţii ?" Tânăra exclamă : „A, da ! Nu ştiu cum m-aş putea descurca singură cu toate treburile", inconştientă de absurditatea situaţiei, fiindcă nu se gândeşte nici o clipă la faptul că femeile muncesc în timp ce bărbaţii se odihnesc şi stau la taclale. Astfel, negarea trăirii interioare încurajează supunerea faţă de o ordine prestabilită. Este evident că, dacă femeia şi-ar da dreptul să-şi simtă adevăratele emoţii, s-ar revolta contra acestei oprimări. Dar cum orice sentiment personal este ridiculizat şi acesta este singurul model de viaţă pe care-l cunoaşte, ea acceptă să creadă că femeile sunt făcute pentru muncă şi bărbaţii pentru odihnă. Dacă uneori are alte sentimente decât cele pe care a fost învăţată să le exprime, va crede că sunt „false". Se va simţi vinovată şi va fi „repusă la locul ei".

În lumea întreagă, în toate ţările de pe glob, s-a căutat înăbuşirea emoţiilor individuale cu scopul menţinerii tradiţiilor.

În Occident, aceste tradiţii sunt pe cale să se spulbere şi individul este la loc de cinste, dar nu ştie întotdeauna cum să folosească această libertate. Societatea se îndreaptă în mod inexorabil spre individualizare — adică spre diferenţierea între indi-

5. Michel SCHIFF în *L'intelligence gaspillé* (Inteligenţa risipită).

Regăsirea adevăratelor emoţii = regăsirea libertăţii

vizi. Dar procesul este recent. **Emoţiile, instrumente ale autonomiei**, continuă să fie ucise cu pudoare.

Pentru a face faţă provocării acestei epoci, trebuie să reintrăm în contact cu emoţiile de care educaţia ne-a îndepărtat şi să devenim cu adevărat noi înşine — fiindcă fiecare din noi este unic.

Însuşirea alfabetului emoţional

Această carte este împărţită în patruzeci şi şase de capitole, grupate pe teme.

Deopotrivă ştiinţifică şi cotidiană, raţională şi emoţionantă, lucrarea ne poate deruta... Ea îşi propune să îmbine resursele minţii cu resursele inimii.

Putem să ne dezvoltăm cu adevărat inteligenţa inimii ? Oare nu suntem din naştere tandri, colerici sau timizi ? După cum se spune, „Fiecare cu firea lui".

Multă vreme, raţiunea şi emoţia au fost opuse. A sosit momentul să facem dreptate emoţiei care, de fapt, ne ajută să raţionăm. Vom descoperi în ce măsură **emoţiile noastre ne impregnează subtil, dar inevitabil viaţa mentală**. Viaţa noastră emoţională, conştientă sau inconştientă, joacă rolul unui filtru între exterior şi interior, ea ne dirijează alegerile, poate să ne altereze relaţia cu realitatea şi să ne conducă spre victorie sau înfrângere.

Înainte de a încerca să înţelegem de ce ne este atât de frică de ele, de ce sentimentele sunt disprețuite în societatea de astăzi şi cum ne apărăm de trăirile noastre, vom căuta să definim emoţiile.

Câteva informaţii despre funcţionarea creierului ne vor ajuta să înţelegem cât de importantă este exprimarea emoţiilor pentru sănătatea noastră fizică şi psihică.

„Nu ştiu ce mi-a venit..." De unde vin impulsurile noastre subite ? Hiperemotivitatea pe care o manifestă unii dintre noi este oare mai sănătoasă decât reprimarea completă a trăirilor ? Vom încerca să înţelegem reacţiile afective disproporţionate sau neadaptate.

Urmează un test care vă permite să vă evaluaţi competenţele legate de gestionarea emoţiilor, conştiinţa de sine sau relaţia cu ceilalţi şi să vă trasaţi profilul emoţional.

Regăsirea adevăratelor emoţii înseamnă regăsirea libertăţii. Dacă reuşim să găsim echilibrul între negarea lor şi exprimarea lor necontrolată, emoţiile nu ne vor mai înlănţui, ci vor fi garanţia autonomiei noastre.

Frică sau angoasă, furie sau violenţă, tristeţe sau deprimare... Identificarea emoţiei este prima etapă a gramaticii emoţionale. Vom învăţa să ne cultivăm şi să ne exprimăm emoţiile

autentice şi să dezrădăcinăm sentimentele care ne înlănţuie, ne rănesc, ne distrug — atât pe noi cât şi pe cei din jur.

A da, a primi, a refuza, a cere sunt verbe-cheie ale relaţiilor... Vom învăţa să le conjugăm, amintindu-ne că lucrurile cele mai simple sunt uneori cele mai dificile.

Toţi oamenii, aflaţi în aceleaşi situaţii, resimt aceleaşi modificări fiziologice. **Emoţiile sunt limbajul nostru comun**. Faptul de a-i înţelege mai bine pe cei din jur, de a reacţiona cu empatie la nevoile şi sentimentele lor ne ajută să ne fie mai puţin frică de ceilalţi, să ne simţim mai apropiaţi, mai solidari şi să susţinem cooperarea.

Întregul nostru sistem educativ trebuie revizuit. Fiind orientat pe IQ, nu ne pregăteşte copiii pentru viaţa de mâine. Trebuie să lăsăm loc emoţiilor, să luăm în calcul dezvoltarea socială şi afectivă. Inteligenţa inimii trebuie hrănită cu cunoştinţe şi cu metode, asemenea celorlalte inteligenţe.

Conform subtitlului, în această lucrare ne vom limita la bazele gramaticii emoţionale, pornind de la care ne putem dezvolta competenţele multiple ale inteligenţei inimii.

Urgenţa este afectivă. Copiii noştri ne vor cere socoteală : **„Cum ai iubit ?"**

Când mintea şi inima nu vor mai fi în război

1

Temperamentul : înnăscut sau dobândit ?

„Aşa sunt eu !" Caracterul nostru nu este determinat de la naştere ? Depresia nu se moşteneşte ? Tendinţele noastre de a ne înfuria sau a ne îngrijora nu sunt programate pentru a ne servi la bine şi la rău ? Se pare că lupta între cei care consideră suverană zestrea genetică şi cei care sunt de părere că totul este dobândit este pe cale să se domolească. În prezent, majoritatea cercetătorilor optează pentru o poziţie de mijloc. Pentru a lua în calcul multitudinea factorilor determinanţi, se vorbeşte despre câmpul cauzal.

Cortexul este organizat în coloane şi module verticale, legate între ele prin conexiuni orizontale. S-ar părea că structurile verticale sunt determinate destul de strict. Pe de altă parte, crearea legăturilor orizontale este determinată de experienţe. Cu alte cuvinte, neuronii care transmit informaţii senzoriale şi motorii sunt programaţi genetic, în timp ce reţelele de conexiuni dintre neuroni, zonele de asociere, se formează odată cu evenimentele trăite.

Chiar şi creierele gemenilor identici, care au acelaşi cod genetic, sunt extrem de diferite din punct de vedere morfologic. În plus, ponderea conexiunilor se modifică în funcţie de experienţe. Fiecare trecere a unei informaţii provoacă o sinteză a proteinelor care literalmente codifică reţeaua neuronală activată. Căile des folosite sunt mai bine marcate decât celelalte, facilitând transmiterea rapidă a influxului nervos.

Părinţii lui François erau autoritari. François s-a obişnuit să fie ascultător. Chiar şi în prezent, la patruzeci şi doi de ani, are tendinţa să se supună automat atunci când i se adresează un reprezentant al autorităţii — şeful lui, un medic, un poliţist... Sfatul cel mai mărunt devine un ordin, cel mai mic semn de dezaprobare este interpretat ca o respingere.

Cu cât mai mult vă înfuriaţi, cu atât mai mult încurajaţi această reacţie în detrimentul altora şi, ca urmare, cu atât mai uşor şi mai repede vă veţi mânia în viitor. **Obiceiurile dvs., prin jocul legăturilor neuronale, vă alcătuiesc caracterul şi vă trasează temperamentul**, adică tendinţa spre furie sau spre supunere, spre curaj sau spre discreţie, spre reflecţie sau spre frică.

Însă creierul nostru nu este un calculator programat o dată pentru totdeauna. S-au văzut bolnavi care, după extirparea unei tumori, îşi regăsesc facultăţi considerate pierdute pentru totdeauna. Se pare că, în anumite împrejurări (şi cu o doză bună de motivaţie din partea persoanei respective), reţeaua sectoarelor distruse este preluată de alţi neuroni.

Într-un fel, creierul funcţionează asemenea unei holograme. Chiar dacă îndepărtaţi o bucată, imaginea rămâne întreagă. Informaţia este deopotrivă repartizată în întregul creier şi disponibilă integral în fiecare părticică a lui, deşi poate mai puţin clară. Posedăm 10 la puterea a douăsprezecea neuroni. Cât de complex este totul... şi cât de vast este tărâmul posibilităţilor !

Prin urmare, temperamentul este un rezultat al interacţiunilor complexe între genomul individului şi istoria lui, fără să putem pune întreaga responsabilitate pe seama unuia dintre aceşti doi factori. Modul nostru specific de a reacţiona emoţional este deopotrivă înnăscut şi dobândit, se modifică în decursul timpului, este influenţat în fiecare clipă de tot felul de evenimente interioare şi exterioare.

Diferitele emoţii au fost asociate cu anumite substanţe chimice. Cortizolul este mai cu seamă hormonul depresiei, adrenalina este hormonul furiei... Însă chiar dacă emoţiile au un substrat fiziologic, acesta nu este determinant. Jean-Didier Vincent a demonstrat acest lucru, injectând aceeaşi cantitate de adrenalină mai multor voluntari. Acest hormon a provocat euforie sau furie, în funcţie de situaţia cu care s-a confruntat subiectul.

N-are rost să dăm vina pe genetică sau biologie ; suntem responsabili de faptele şi de sentimentele noastre.

diferite emoţii au fost asociate
cu anumite substanţe chimice
cortizol — hormonul depresiei

2

Raţiunea este emoţională sau nu este rezonabilă

Se spune că sentimentele întunecă raţiunea. Fireşte, emoţiile ne influenţează judecata ; am observat cu toţii acest lucru. Gândirea este vioaie atunci când suntem fericiţi, însă îşi încetineşte ritmul dacă suntem cuprinşi de tristeţe. Să fie însă justificată tradiţionala opoziţie între raţiune şi emoţie ?

Două cazuri ciudate

În 1848, viaţa unui bărbat de douăzeci şi cinci de ani, şef de echipă în domeniul construcţiilor de cale ferată, a fost dată peste cap. Specialist în burajul minelor şi dinamitare, Phineas Gage dispune de o bară de mină specială, turnată anume pe măsura lui şi deosebit de ascuţită. O clipă de neatenţie şi accidentul s-a produs. Explozia a fost foarte violentă ; în loc să penetreze stânca, bara de fier se îndreaptă în cealaltă direcţie, străpunge obrazul stâng al lui Gage şi baza craniului, traversează partea anterioară a creierului şi iese prin partea de sus a capului. Spre stupefacţia tuturor, Phineas se ridică de la pământ, în pofida plăgii deschise. Poate să vorbească, să meargă şi, mai ales, rămâne lucid. În urma îngrijirilor medicale, supravieţuieşte, dar suferă o schimbare dramatică de personalitate. Caracterul, preferinţele, visele, ambiţiile — totul este transformat. Nu mai are simţ moral, nu respectă nimic, proferează insulte şi ia decizii aberante. Devine incapabil să prevină evenimentele sau să analizeze consecinţele propriilor fapte. Cu toate acestea, facultăţile lui mentale rămân intacte. Atenţia, percepţia, memoria, limbajul, inteligenţa i-au fost testate de medicii vremii, fără ca aceştia să poată găsi o explicaţie. Se pare că leziunea lui Phineas Gage, situată la nivelul cortexului prefrontal, i-a modificat doar comportamentul social.

În anii 1970, Antonio Damasio, director al departamentului de neurologie la universităţii din Iowa, împreună cu soţia lui Hanna, cercetător, au studiat consecinţele leziunilor frontale suferite de Elliot. Acesta a fost operat de o tumoare la creier situată foarte aproape de locul unde era leziunea lui Gage. În urma intervenţiei, şi Elliot a suferit o schimbare dramatică de personalitate. Deşi şi-a păstrat capacităţile perceptive şi intelectuale, Elliot ia decizii ce contravin propriilor interese, numai respectă nici o convenţie socială şi se autodistruge din punct de vedere social. A devenit incapabil să muncească, dar alocaţia de invaliditate i-a fost refuzată, deoarece testele de inteligenţă îi ies atât de bune, încât medicii îl bănuiesc că se preface. Dealtfel, în pofida coeficientului său intelectual ridicat, mai întâi l-au trimis la psihoterapie. Dacă facultăţile sale intelectuale sunt intacte, cauza tulburărilor sale nu poate fi decât emoţională, deci ţine de resortul psihologiei... Doar dacă nu cumva este leneş.

Damasio se hotărăşte să-l supună pe Elliot unor teste. Capacităţile sale perceptive, memoria lui pe termen scurt şi lung, capacitatea sa de a înţelege, de a vorbi şi de a face calcule sunt excelente.

„Dimineaţa trebuia să-l împingi de la spate ca să se pună în mişcare şi să se pregătească să meargă la lucru. Odată ajuns la birou, era incapabil să-şi gestioneze timpul în mod raţional. Dacă trebuia să clasifice documente, erau şanse bune ca, dintr-o dată, să se apuce să citească un document cu mare atenţie. Sau putea să petreacă o după-amiază întreagă întrebându-se după ce principiu să facă clasificarea, cronologică, alfabetică... Se oprea la o etapă pe care se străduia s-o realizeze prea bine, în detrimentul obiectivului general. Nu te mai puteai baza pe el să termine la timp o sarcină ; observaţiile superiorilor lui n-aveau nici un efect, era concediat în mod regulat de la diversele locuri de muncă pe care le găsea."

În perioada când a ajuns la Damasio, colecţiona tot felul de obiecte şi se lansa în operaţiuni dubioase — şi dezastruoase pentru el — de speculaţii financiare. Se părea că şi-a pierdut orice judecată. Familia nu înţelegea cum de un om atât de inteligent şi de informat putea să se comporte astfel. Consternată de purtarea lui, soţia a divorţat. Nici cea de-a doua soţie n-a suportat situaţia. Sărmanul om a ajuns să trăiască în condiţii dramatice. Dar nimeni nu ştia cum să-l ajute. Enigma rămânea întreagă.

În cele din urmă, atenţia lui Damasio a fost atrasă de un lucru : în timpul întâlnirilor cu Elliot, niciodată nu observase pe chipul lui vreo urmă de emoţie. Elliot îşi povestea viaţa cu o detaşare care contrasta cu gravitatea celor întâmplate.

Atunci i s-au proiectat diapozitive înfăţişând clădiri cuprinse de flăcări, persoane grav rănite... Nimic nu reuşea să-l mişte. Declara că nu mai reacţionează la fel ca înainte. Nu mai simţea nici o emoţie, nici pozitivă, nici negativă.

Există oare o legătură între această alterare a sferei emoţionale şi greşelile legate de aprecierea raţională a situaţiilor ?

Soţii Damasio şi-au petrecut următorii douăzeci de ani observând, comparând, măsurând şi testând oameni şi experimentând pe maimuţe. Concluzia lor a fost următoarea : **„capacitatea de a exprima şi a simţi emoţii face parte dintre mecanismele raţiunii".**

Fireşte, în anumite împrejurări, emoţiile pot perturba procesul de raţionament. Dar incapacitatea de a exprima şi de a simţi poate altera serios aptitudinea de a raţiona.

Corpul este primul instrument al conştiinţei

Reprezentările mentale care ne permit să gândim se bazează pe percepţii interne şi externe ale corpului nostru. Gândim prin imagini. Chiar şi ideile cele mai abstracte au un conţinut senzorial.

Emoţiile sunt adesea factori determinanţi ai deciziilor noastre, chiar dacă rămân inconştiente. Logica singură nu poate face faţă complexităţii şi incertitudinii existenţei. Observaţi modul în care luaţi o decizie. Treceţi în revistă o serie de imagini ale viitorului. Când vă proiectaţi astfel în viitor, corpul dvs. vă trimite informaţii. Vă imaginaţi în punctul A... o undă de căldură vă străbate trupul... e bine. Vă proiectaţi în punctul B... simţiţi un val de frig, cu siguranţă e rău ! **Marcajele somatice, aceste senzaţii fiziologice care sunt emoţiile, măresc precizia şi eficacitatea procesului de decizie.**

Emoţiile reorganizează memoria. Când evocăm o amintire, nu regăsim imaginea percepută iniţial, ci o reconstrucţie a acesteia. Amintiţi-vă chipul mamei dvs. Puteţi să-l evocaţi cu ochii minţii, dar acest chip pe care-l vedeţi în mintea dvs. nu este decât o versiune reconstruită de neuronii dvs. Nu vă vedeţi mama, ci o interpretare a acesteia (neapărat afectivă).

Cu cât sunteţi mai conştient de emoţiile dvs., cu atât vă simţiţi mai liber.

3

Ce este o emoţie ?

Putem cuprinde emoţiile într-o definiţie ? Cultura noastră de Homo sapiens ne invită să răsfoim dicţionarul. Iluştrii noştri academicieni s-au confruntat cu această teribilă dificultate de a ne delimita trăirile. În Petit Robert găsim următoarea definiţie : „Stare afectivă intensă, caracterizată printr-o bruscă perturbare fizică şi mentală, în care reacţiile adecvate de adaptare la eveniment sunt anulate, în prezenţa anumitor factori excitanţi sau reprezentări extrem de vii." Le Petit Larousse adaugă : „Tulburare, agitaţie trecătoare provocată de bucurie, surpriză, frică etc." Definiţia este ceva mai puţin negativă decât prima, integrând şi trăirile pozitive. Numai că termenul „tulburare" naşte întrebări sau chiar confuzie. Ce-i drept, există tulburarea amoroasă, dar în general nimănui nu-i place să fie tulburat[6]. Cele două definiţii tind a spune că emoţia este ceva care ne împiedică să gândim limpede. Multă vreme s-a crezut că creierul emoţional şi creierul raţional sunt două structuri diferite. Emoţiile aveau vreo legătură cu mentalul ? Ele erau apanajul femeilor — fiinţe iraţionale prin excelenţă. Legătura între emoţie şi ineficacitate era un lucru dovedit. Ea continuă să fie prezentă în spiritul nostru. Dar după cum ne-au arătat Gage şi Elliot, **nu putem fi raţionali în lipsa acestor mişcări interioare care fac parte din umanitatea noastră**. Emoţiile ne colorează viaţa şi-i desenează contururile.

Aşadar, ce este emoţia ? La origine, cuvântul desemna agitaţia binecunoscută care precedă o răzvrătire şi, uneori, răzvrătirea în sine[7]. Din punct de vedere etimologic, cuvântul este compus din prefixul e — spre exterior, şi moţiune — mişcare. **Emoţia este o mişcare orientată în afară, un elan care se naşte în interiorul nostru şi vorbeşte anturajului, o senzaţie care ne spune cine suntem şi ne pune în relaţie cu lumea**. Ea poate fi suscitată de o amintire, un gând sau un eveniment exterior. Ea

6. Joc de cuvinte în original: *Il y a le trouble amoureux, mais personne n'aime à etre troublé.* (n.tr.)

7. *La surprise, dictionnaire des sens cachée,* Alain DUCHESNE, Thierry LEGUAY, Larousse, 1990.

ne informează asupra lumii din jur mai repede decât gândirea ipotetico-deductivă[8]. Ea ne **călăuzeşte**, amintindu-ne ceea ce ne **place şi cea** ce detestăm. În acest sens, emoţiile noastre ne oferă **sentimentul** existenţei în această lume. Ele ne individualizează, conferindu-ne **conştiinţa propriei persoane**.

Viaţa emoţională este strâns legată de viaţa relaţională. Împărtăşirea emoţiilor ne permite să ne simţim **aproape unii de alţii**. Parametrii fiziologici ai emoţiei sunt universali. Toţi oamenii, negri, albi, galbeni, roşii sau albaştri, se confruntă cu aceleaşi manifestări — strângerea stomacului, creşterea ritmului cardiac, uscăciunea gurii — în aceleaşi tipuri de împrejurări. Deşi manifestările exterioare ale emoţiilor şi cuvintele prin care le numim sunt determinate cultural, mişcările interioare sunt aceleaşi. Dincolo de cultură, suntem legaţi prin sentimentele noastre — factori ai discordiei atunci când nu pot fi auzite şi exprimate împreună.

Cercetătorii care încearcă să extragă parametrii emoţiilor în laboratoare le descriu ca pe un eveniment somatic (oboseală, durere în piept, piele de găină...) şi/sau un eveniment afectiv (panică, gol) experimentat în legătură cu o percepţie (de pierdere, de vacuitate...) şi asociat cu un plan de acţiune (a ataca, a se ascunde, a explora...). Majoritatea autorilor sunt de acord cu faptul că emoţia poate fi declanşată în absenţa gândirii conştiente. Dar cele mai multe emoţii necesită un proces cognitiv. Indiferent dacă suntem conştienţi de asta sau nu, creierul nostru trebuie să identifice şi să dea un sens percepţiei pentru a declanşa o emoţie.

Rolul emoţiilor este acela de a semnala evenimentele semnificative pentru individ şi de a motiva comportamentele care îi permit să le gestioneze.

Emoţiile sunt funcţionale. Unii le-au descris ca pe nişte atavisme, relicve ale trecutului nostru de oameni ai peşterilor. Din această perspectivă, cum nu mai suntem nevoiţi să înfruntăm animalele sălbatice, emoţiile ar fi inutile. În prezent, majoritatea oamenilor de ştiinţă consideră că această afirmaţie este eronată.

Deşi o trăire foarte intensă ne poate paraliza sau perturba eficienţa, majoritatea emoţiilor nu numai că nu ne inhibă, ci ne permit să manifestăm reacţiile cele mai potrivite în situaţia respectivă.

O emoţie durează câteva secunde, sau maximum câteva minute, precizează Paul Ekman, unul dintre cei mai cunoscuţi specialişti în studiul emoţiilor. Când vorbim despre o emoţie care durează ore întregi, este vorba de fapt despre dispoziţie. Când durata se măsoară în săptămâni sau chiar în luni, nu mai este o dispoziţie, ci despre o tulburare afectivă. O emoţie care durează

8. Care face ipoteze şi deducţii.

furie frică tristeţă bucurie dezgust

trei luni ţine de domeniul patologiei. Pe de altă parte, sentimentele sunt de durată.

Câte emoţii există ? Putem vorbi cu siguranţă despre cinci emoţii prezente în toate culturile : furie, frică, tristeţe, bucurie, dezgust. Din punct de vedere fiziologic, se disting patru reacţii specifice ale sistemului nervos autonom : furia, frica, dezgustul, tristeţea. Măsurile encefalografice nu disting decât emoţii pozitive şi negative.

Căutând localizarea cerebrală a trăirilor, Sem-Jacobsen a stimulat cu ajutorul unor mici electrozi două mii opt sute cincizeci şi două de puncte diferite din creierul subiecţilor săi. Apoi a alcătuit un bilanţ al trăirilor afective obţinute. El distinge nouă categorii de răspunsuri : mulţumire şi somnolenţă, surâs şi euforie, agitaţie şi anxietate, tristeţe şi depresie, spaimă şi strigăt, ambivalenţă, dezgust, durere, senzaţie orgasmică. O trăsătură comună a tuturor acestor stări este imprecizia exprimării lor verbale. Nu e uşor să spui în cuvinte toate aceste trăiri.

Lucrând cu diverşi subiecţi, cercetătorul a trebuit să admită că de fapt nu există o topografie sistematică a punctelor. Cel mult putem observa că anumite zone cerebrale sunt implicate mai curând în emoţiile neplăcute, iar altele în trăirea şi exprimarea emoţiilor agreabile. Dar nici în acest caz nu este vorba despre ceva sistematic. Fiecare fiinţă umană posedă propria ei organizare cerebrală. Nici măcar celebra dihotomie dreapta/stânga nu este generală.

Vom reţine frica, furia, tristeţea şi bucuria. Dincolo de aceste emoţii fundamentale, sunt vinovăţia, disperarea, mânia, invidia, gelozia... apoi surprinderea, excitaţia, tandreţea, dragostea... toate aceste sentimente care ne însufleţesc existenţa.

Între emoţii şi sentimente există o legătură strânsă. Emoţiile sunt biologice, bazate pe impulsuri. Sentimentele sunt elaborări aşa-zis secundare, fiindcă trec prin mental. La evocarea unui sentiment de nostalgie faţă de ţara ei, Nadia este copleşită de tristeţe. Paul este obsedat de gânduri de gelozie, care-i ascund frica de a fi părăsit. Sentimentul de frustrare face loc furiei. „Sentimentul de dragoste poate prinde rădăcini în emoţia dragostei, iar emoţia dragostei poate fi suscitată de întâlnirea sau evocarea mentală a persoanei faţă de care există sentimentul de dragoste." (Paul Ekman).

În limbajul curent, emoţia şi sentimentul sunt deseori confundate. În cartea de faţă vom încerca să facem distincţie între ele.

emoţie – dispoziţie - tulburare afectivă

Reacţii utile

Vă grăbiţi să vă întoarceţi acasă, este frumos, mergeţi pe şosea cu capul sus. Dintr-o dată se aude un scrâşnet de roţi... Emoţia vă mobilizează muşchii instantaneu, vă ridică nivelul de vigilenţă. Faceţi un salt înapoi şi evitaţi exact la timp o maşină pe care n-aţi văzut-o venind.

Frica ascute simţurile. Auzul devine mai fin, vederea mai clară, perii de pe corp se ridică pentru a capta cele mai mici adieri de vânt, întregul corp este în alertă, creierul intră în stare de urgenţă... Totul este pregătit pentru a fugi sau pentru a înfrunta pericolul. Frica ne ajută să ne culcăm la pământ pentru a evita explozia unei bombe sau un schimb de focuri într-un atentat, să răsucim volanul astfel încât să evităm un accident. Funcţia originară a fricii este aceea de a ne asigura protecţia.

Dacă este exagerată sau deplasată, frica ne joacă feste ; ne paralizează când trebuie să luăm cuvântul în faţa unei adunări selecte de clienţi importanţi, ne face să alergăm seara pe culoarele pustii de la metrou. Cu toate acestea, noi ştim că clienţii n-o să ne mănânce şi că majoritatea crimelor se comit în plină zi, în locuinţe şi de către cineva apropiat, poate chiar de un membru al familiei.

Frica, dar şi furia, tristeţea, bucuria sunt reacţii fiziologice care însoţesc eforturile organismului de a gestiona evenimentele de zi cu zi.

Furia este o reacţie faţă de frustrare şi nedreptate. Ea ne oferă energia necesară pentru a ne afirma pe noi înşine. Furia ajută la menţinerea graniţelor corporale, psihologice sau sociale şi la apărarea drepturilor noastre. Apărută la cea mai măruntă lipsă de respect faţă de integritatea noastră, ea ne avertizează asupra nevoilor noastre fizice şi psihice şi ne permite să ne armonizăm relaţiile cu ceilalţi. Da, furia serveşte la armonizare. Să ne amintim că zeiţa Armonia este fiica lui Marte, zeul războiului şi al conflictelor, şi a lui Venus, zeiţa dragostei şi a frumuseţii ! În tradiţia astrologică, Venus este totodată simbolul relaţiei cu ceilalţi, al schimbului şi al comunicării. Armonia este un echilibru între două fiinţe care se luptă una cu alta. Este important să nu confundăm furia cu violenţa şi cu puterea asupra altcuiva.

Tristeţea este numele acelei revărsări de substanţe chimice care însoţesc procesul de doliu. Declanşată de o pierdere sau de o despărţire, ea ne invită să ne retragem din lume ca să plângem fiinţa iubită. Ea subliniază golul şi lipsa. Ne spune cât de mult iubim şi ne permite să ne acordăm răgazul pentru a spune la revedere. Tristeţea nu este totuna cu depresia. Atunci când suntem trişti, plângem puţin şi ne simţim uşuraţi. Lacrimile

depresiei întreţin starea morbidă. Tristeţea veritabilă are o funcţie pozitivă, depresia ne împinge pe o spirală negativă.

Dar să nu uităm de **bucurie** ! Ne cuprinde o căldură plăcută, bătăile inimii devin mai profunde şi mai lente, sângele circulă şi irigă corpul, eliberând tensiunile. Iar dacă în colţul ochilor apar lacrimi, bucuria este exultarea corpului şi a spiritului. Ne simţim integraţi, unificaţi. Comuniune a tuturor părţilor corpului, braţele se deschid pentru a-l primi pe celălalt sau lumea întreagă ; bucuria înseamnă totodată comuniune cu anturajul, cu universul.

Funcţia originară a fricii e aceea de a ne asigura protecţia

Ascundeţi aceste emoţii pe care nu ştiu să le văd

4

Negarea

Drumul îngust cu două benzi străbate o faleză ; jos, în dreapta, râul îşi croieşte drum printre stânci. Dintr-o dată, în faţa lor apar două vehicule alăturate — un automobil şi un camion care încearcă să-l depăşească. Panică ! Pentru Sandrine, timpul se opreşte. Sub efectul fricii, toţi muşchii i se încordează, simţurile sunt în alertă ; trăieşte fiecare milisecundă a accidentului ca şi cum totul s-ar petrece cu încetinitorul. Un dublu şoc. A răsucit volanul în direcţia cea bună. Maşina s-a făcut praf. Dar ea este în viaţă. Toţi ies cu greu din maşinile lor, şocaţi dar nevătămaţi. Sandrine îşi dă seama într-un târziu că pericolul a trecut, se sprijină de maşină, începe să tremure şi să urle. Ceilalţi încearcă s-o liniştească. „Calmează-te, totul este bine, nu te lăsa în starea asta !" Dar ea nu vrea să-i audă. Strigă ca să se elibereze de frică, de tensiuni.

Fred face pe durul. O priveşte pe Sandrine cu compătimire, dezaprobând *in petto* acest mod de „a se da în spectacol". Fred nu neagă că i-a fost frică în momentul accidentului. Dar la ce bun să urli aşa când toţi sunt teferi ? După câteva minute de plânsete şi tremurături, corpul şi sufletul lui Sandrine îşi recapătă calmul. Pentru ea, incidentul este închis. Câteva ore mai târziu, este în stare să pună din nou mâna pe volan şi să conducă cu încredere.

Fred a rămas înmărmurit. Nefiind recunoscută şi exprimată, tensiunea s-a imprimat în el. Luni întregi după aceea are coşmaruri, retrăind accidentul de fiecare dată când închide ochii. Refuză să devină conştient de impactul emoţional al evenimentului, iar inconştientul lui i-l arată noapte de noapte... până când acceptă să-şi recunoască frica, să tremure şi să plângă pe canapeaua mea.

Emoţiile trebuie să fie eliberate. Dacă le reţinem în noi, ne oprimă. Însă strigătele şi plânsetele deranjează...

Majoritatea oamenilor se simt stânjeniţi să-şi exprime trăirile în public. Chiar şi atunci când acestea sunt fireşti, ca după un accident grav, un şoc psihic sau afectiv, o ruptură, un deces. Văduva care urmează cu stoicism şi demnitate cortegiul funerar al soţului, fără să verse o lacrimă, este privită cu admiraţie : „Ce puternică este." Ca şi cum curajul s-ar măsura prin absenţa

emoției. În filme, cei care tremură în fața unui revolver sau cei care urlă au parte de batjocură sau dispreț ; sunt niște lași.

Sunteți încă tristă la două luni după divorț ? Vi se dau antidepresive și prietenii încearcă să vă ducă la cinema ca „să vă schimbați ideile".

Vă tot frământați încercând să înțelegeți de ce v-a părăsit partenera ? Nici prietenii nu vă lasă în pace : „Uit-o, dacă încerci să înțelegi ce-i în capul unei femei, ai încurcat-o ! Haide, vino cu noi la Pierrot să ne distrăm."

Chiar și o explozie de bucurie poate deranja. Dacă săriți în sus și strigați de bucurie fiindcă ați pus mâna pe un contract important, ceilalți se uită chiorâș la dvs. „Ești prea entuziasmat, liniștește-te !"

„Taci din gură ! Nu-ți fie frică, nu plânge, nu te lăsa într-o asemenea stare..." Trebuie să rămâi calm și liniștit în toate împrejurările, să nu ridici vocea. De unde vine ideea că emoțiile sunt atât de incomode ?

„Nu se poate face nimic, așa e viața." Refuzul emoțiilor alimentează pasivitatea, lipsa de responsabilitate și menținerea stării de fapt. Dacă vă simțiți mișcat de „spectacolul" genocidelor, războaielor, crimelor pe care vi-l oferă televizorul, vi se va spune că „n-are nici un rost să fii impresionat ; oricum nu poți face nimic. Întotdeauna vor fi războaie." Dacă vă înfuriați aflând că o parte din impozitele pe care le plătiți finanțează industria de armament — instrumentele acestor masacre — sunteți considerat un visător ! Vi se spune — fără glumă — că lucrătorii din industria de armament ar fi în pericol să rămână șomeri !

Emoțiile trezesc frica fiindcă ne pun față-n față cu o realitate pe care am prefera să n-o vedem ; ele ne obligă să înfruntăm adevărul.

Prea multă detașare ne face insensibili. În industria de armament, fiecare se consacră unei sarcini precise, ceea ce-l împiedică să conștientizeze destinația reală a obiectului construit. Dacă muncitorii ar fi apropiați de emoțiile lor, dacă ar fi conștienți că fiecare dintre gesturile lor va semăna moartea, n-ar mai putea monta un singur șurub pe o mașină ucigașă.

Piața armelor este în scădere. Unii se lamentează sau chiar ies în stradă pentru a obține dreptul de a lucra pentru război. Alții se reconvertesc. O uzină și-a pus tehnologia în serviciul industriei de jucării. Acum muncitorii își folosesc competențele la crearea de automate și mecanisme de precizie pentru jocurile din parcurile de distracții ! Toată lumea a avut de câștigat de pe urma schimbării. Registrul de comenzi este plin până în 2001 (cartea a apărut în 1997 — n. trad.), iar ceea ce s-a schimbat în primul rând este atmosfera. În ateliere domnește un aer mai vesel, oamenii muncesc cu mai multă plăcere.

Tacerea e mai traumatizanta decât durerea impartasita

Emoţiile dau naştere la frică

Sunt chemată la căpătâiul lui Matthieu, un bărbat de șaizeci și trei de ani, bolnav de cancer. Celulele maligne i-au invadat trupul încetul cu încetul. Nu se mai poate ridica. I-au dat drumul de la spital fiindcă tratamentele au devenit inutile. Acasă i-au instalat un pat medicalizat ; o infirmieră vine de două ori pe săptămână. În rest se ocupă de el soția. Sunt căsătoriți de treizeci de ani. Se iubesc. Încercarea este grea. Soția este cea care m-a chemat. Odată ce ajung, ea mă ia deoparte și îmi mărturisește în șoaptă : „El nu știe."

Îmi exprim rezervele. A fost îngrijit la spitalul Curie, a făcut terapie cu radiații, chimioterapie... și n-are nici o bănuială ?

„Nu, nu i s-a spus nimic și el n-a vorbit niciodată despre asta. Ar fi prea greu pentru el, am preferat să-i ascundem adevărul."

Întâlnirea cu Matthieu decurge cu ușurință. Este un bărbat fermecător. Îmi povestește despre viața lui, despre relațiile dificile cu tatăl său, care și el a murit de cancer.

„Și el ?

— A, da, știți, am cancer. Dar nu trebuie să-i spuneți soției mele, ea nu știe, i-ar face tare rău !"

Marianne îl proteja pe Matthieu, care o proteja pe Marianne. Nu vorbeau despre ceea ce, totuși, era principala lor preocupare — boala, moartea.

Matthieu mi-a vorbit foarte repede, ca și cum ar fi vrut să se elibereze de povara secretului său. „Cu dvs. pot să vorbesc. Cu Marianne nu se poate. Este prea emotivă. Vrea să mă protejeze, îmi spune să nu mă gândesc, că n-o să mor, că îmi fac idei. Dar eu știu foarte bine că acesta e sfârșitul. Îmi face bine să pot vorbi."

Atâția oameni mor în izolare, fără nimeni care să-i țină de mână în momentul trecerii, fără să poată vorbi despre fricile lor, despre dorințele și regretele lor... Firește, pentru că moartea trezește frica, dar mai ales fiindcă emoțiile ne trezesc frica. Frica de a ne simți nepregătiți în fața angoasei, neputincioși în fața lacrimilor, lipsiți de resurse în fața mâniei... Am reușit s-o învăț pe Marianne să vorbească cu soțul ei. În loc să plângă fiecare în colțul lui, au plâns unul în brațele celuilalt, au reușit să rămână apropiați până la capăt.

Tăcerea este mai traumatizantă decât durerea împărtășită. Emoțiile care nu pot fi exprimate deschid o prăpastie între cei ce se iubesc. Nu-i adevărat că o suferință invizibilă nu există. Ea ne poate face rău pe termen lung când nu are spațiul necesar pentru a se exprima.

În România, la un orfelinat, un psiholog leagănă o păpușă ; o fetiță izbucnește în hohote de plâns, urmată curând de altele.

În fața acestei crize emoționale, supraveghetoarele au tendința să spună : „Vedeți doar că le face rău." Micuții orfani n-au jucării, cele sosite prin ajutoarele internaționale sunt puse în dulapuri, supraveghetoarele nu le văd rostul. Reacțiile violente ale micuților atunci când le văd le întăresc convingerile. Cum să înțelegi plânsetele micii romance ? O femeie care leagănă o păpușă, un bebeluș, i-a adus aminte de lucrurile de care ea n-a avut parte, la care n-a avut dreptul : brațele unei mame, tandrețea, mângâierile. Pentru supraveghetoare, plânsetele copiilor exprimă suferință. Trebuie să-i facă să înceteze. Așa că ascund jucăriile.

Cu toate acestea, grație păpușii, psihologul a reușit să intre în contact cu copilul. I-a permis să exteriorizeze o suferință care era prezentă în ea, arătându-i astfel copilului că acceptă să-i vadă trăirea interioară, realitatea. Este o primă etapă în vederea stabilirii unei comunicări autentice.

Hamsterul lui Olivier a murit. Thierry, tatăl lui Olivier, l-a găsit de dimineață fără suflare în cușca lui. Repede, înainte să se trezească fiul său, a aruncat totul la gunoi. Cușca a fost curățată. Când Olivier a coborât ca să-și ia micul dejun, Thierry a inventat o poveste : „Tommy a plecat la niște prieteni, o să se întoarcă." După trei zile și un mic tur prin oraș, în cușcă se află un nou hamster. Olivier nu spune nimic, dar nu se mai ocupă de animalul lui. A văzut că nu mai e același, dar simte că nu trebuie să vorbească despre asta cu tatăl lui. Acesta își spune că a procedat foarte bine, fiul lui nu și-a dat seama de nimic, nu pare afectat. Dezinteresul față de hamster ? Pentru Thierry : „Este normal, la șapte ani preocupările se schimbă rapid." Banalizează evenimentul. Refuză să vadă semnificația semnalelor pe care i le transmite Olivier.

Anticipând decepția, deruta, angoasa băiețelului, Thierry a preferat să treacă totul sub tăcere... Se justifică pretinzând că a vrut să-și protejeze fiul, chiar a crezut că face așa cum e mai bine. În realitate, el a procedat astfel ca să se protejeze pe sine însuși, pentru ca fiul său să nu facă o dramă din faptul că el, tatăl lui, n-a știut să gestioneze situația. La fel ca supraveghetoarele de la orfelinat care au preferat să ascundă păpușa, a subtilizat hamsterul mort. Între Olivier și tatăl lui s-a stricat ceva. Olivier a învățat foarte mult din această experiență : nu mai poate avea încredere absolută în tatăl lui, acesta este în stare să-l mintă ; în plus, emoțiile lui nu sunt binevenite. Înțelege că e mai bine să treacă sub tăcere dramele vieții, să se prefacă a fi mereu fericit, să-și aștearnă pe față o mască zâmbitoare chiar dacă simte nevoia să plângă.

„Am preferat să fiu adormită, nu voiam să fiu conștientă, n-aș fi putut suporta", îmi mărturisește Geraldine, care tocmai a făcut un avort. Este sigură pe ea, a fost mai bine așa... Dar în

unele momente o cuprinde îndoiala. Pe care o refulează repede. Peste câteva luni, a „uitat". Se cufundă în muncă, dar este deprimată. „Nu știu ce am, fac crize de plâns așa, fără motiv, n-am chef să văd pe nimeni. Când nu sunt la lucru, n-am chef de nimic."

Meseria mea este să-i însoțesc pe oameni pe drumul conștientizării și să le permit să trăiască mai multă bucurie. Într-un fel, sunt o „moașă de suflete". Majoritatea suferințelor au drept cauză o emoție blocată. La fel ca o moașă, mă mulțumesc să fiu alături de oameni. Uneori e nevoie de forceps sau cezariană, dar în cele mai multe cazuri este suficient să fiu prezentă și să-i încurajez.

În societatea noastră sunt puține locuri în care poți să-ți dai frâu liber lacrimilor sau furiei, în care să dai glas temerilor și angoaselor, puține brațe în care să te refugiezi ca să-ți exprimi tristețea. Prin urmare, cei mai mulți dintre noi își rețin emoțiile, încearcă să le îngroape în inconștient... și trăiesc o viață dictată de împrejurări și convenience.

Dacă ne reprimăm emoțiile spontane sau le deghizăm pentru a le face conforme și acceptabile din punct de vedere social, pierdem informații prețioase despre trăirile noastre psihice. A ne înfrâna eul interior înseamnă a renunța la o parte din libertatea noastră. Pentru asta avem nevoie de pastile tranchilizante, anxiolitice sau somnifere, dar ce contează, doar sunt rambursate de asigurările sociale...[9]

9. 20,2 % dintre francezi au consumat benzodiazepine în 1990 ! Este o cifră înfricoșătoare.

5

Supunere şi refulare

Una dintre cărţile mele anterioare se numeşte *Trouver son propre chemin* (Găseşte-ţi propriul drum). Am conceput-o ca pe o serie de exerciţii, pentru a-i ajuta pe cititori să devină conştienţi de ei înşişi şi să dea un sens vieţii lor. La apariţia cărţii, cineva mi-a spus : „Este pentru oamenii care au multe probleme, nu pentru mine." Ca şi cum a-ţi pune întrebări despre tine însuţi ar fi o boală. Ca şi cum a dori să dai un sens vieţii tale ar fi ruşinos. De fapt, este vorba despre un proces de creştere.

„Eu n-am probleme"

Unii se tem atât de tare de propriile trăiri, încât refuză să răspundă la remarcile celorlalţi sau la întrebările propriilor copii. Îşi ascund intimitatea : „E treaba mea."

Alţii pur şi simplu nu mai simt nimic, nu mai au acces conştient la propriile emoţii şi n-au auzit niciodată că se poate trăi şi altfel.

„Eu n-am nici o problemă" este echivalent cu „Nu vreau să-mi pun întrebări." Nu este cea mai bună metodă de a găsi răspunsuri. Puteţi ascunde pentru o vreme angoasele existenţiale muncind din greu sau jucând bridge, dar într-o zi vă vor ajunge din urmă. Ele se imprimă în corp sau pun stăpânire pe urmaşii dvs. Copiii devin atunci simptome ale „bolii" de care suferă părinţii lor. Ajung să poarte poverile la care aceştia refuză să se gândească. Încearcă să răspundă la întrebări rămase în suspensie de la generaţia precedentă.

Oare cei care vă anunţă „Eu n-am probleme" sunt fericiţi ? Nu cred. Ce-i drept, ei nu ştiu asta. Poate n-au gustat niciodată din adevărata fericire. Preferă iluzia siguranţei pe care le-o conferă o identitate „încremenită". „Aşa sunt eu." S-au resemnat şi urmează drumul care le-a fost trasat. Se gândesc că aşa e viaţa. Până când se îndrăgostesc sau se îmbolnăvesc.

„La patruzeci şi cinci de ani, am descoperit Dragostea ! Dragostea din romane. Nu credeam că există în realitate. M-am căsătorit, am avut copii, nu ştiam că nu-mi iubesc soţia.

Bucuria de a se simți ea însăși, de a simți că trăiește

N-aveam nici cea mai vagă idee despre ceea ce trăiesc astăzi." Yves descoperă o lume nouă. Alături de Julie, simte emoţii care până acum i-au fost total necunoscute. Alături de soţia lui nu le simţea lipsa, nu-şi putea imagina că ele există.

Alţii au mai puţin noroc şi descoperă lumea emoţiilor prin mijlocirea suferinţei. Faliment, şomaj, divorţ, boală.

Acum câţiva ani, o tânără femeie de treizeci de ani care venise la mine ca s-o ajut să înfrunte SIDA mi-a mărturisit : „Numai ţie pot să-ţi spun asta, ceilalţi n-ar înţelege, dar e adevărat : niciodată n-am fost atât de fericită ca acum... şi totuşi niciodată n-am suferit atât." Înainte de a se îmbolnăvi, Louisa avea totul pentru a fi fericită : o meserie care îi plăcea şi în care avea succes, un apartament frumos, prieteni, un partener de viaţă. Se credea fericită fiindcă nu cunoştea chipul bucuriei.

Boala a obligat-o să vină în contact cu ea însăşi. Şi-a descoperit adevăratele emoţii, suferinţele din copilărie, disperarea de a nu fi fost ascultată de părinţi, de a nu fi avut locul ei. A simţit furie în faţa frustrărilor şi a lipsurilor a căror existenţă nici nu o bănuia. Şi, pentru prima oară în viaţă, s-a simţit într-o armonie profundă cu ea însăşi. Trăise într-o lume artificială. Singurătatea ei interioară era ascunsă dincolo de cortina iluziei şi a plăcerilor. După această muncă interioară, a cunoscut în sfârşit bucuria de a se simţi ea însăşi, de a simţi că trăieşte.

Cum să deschizi o fereastră către acest univers unor oameni care nu l-au cunoscut ? Cum să descrii gustul unui măr cuiva care n-a mâncat niciodată mere ?

Ascultare şi refulare

Refularea emoţiilor datează adesea din primele zile sau chiar primele ore de viaţă. Îndată după naştere, bebeluşii sunt conectaţi la ritmul culturii noastre de reprimare emoţională. Deşi sunt incapabili să gestioneze situaţia din punct de vedere afectiv, sunt separaţi de mamă încă din prima noapte[10], li se impun orare de supt, sunt puşi în leagăne care nu se mai leagănă —

10. Cercetătorii au studiat frecvenţa cu care plâng sugarii în prima oră şi jumătate de viaţă. Dacă aceştia sunt puşi direct pe pântecele mamei, în primele nouăzeci de minute de observaţie nu se aude practic nici un plânset. Dacă sunt puşi într-un leagăn, ei plâng 20 % din primele patruzeci şi cinci de minute de viaţă şi 45 % din următoarele patruzeci şi cinci de minute. Dacă în cursul acestei a doua perioade sunt luaţi din leagăn pentru a fi aşezaţi în braţele mamei, plânsetele încetează şi nu mai par aproape deloc în cursul întregii perioade. (*Separation distress call in the human neonate in the absence of maternal body contact*, T. Cabiera, E. Christensson, K. Vuncis, Moberg şi J. Winberg. Acta Pediatr. 1995, *84*, 468—73).

după ce au trăit nouă luni într-un mediu învăluitor, înmiresmat şi veşnic în mişcare. Dar de vreme ce nu spun nimic... Nici măcar plânsetele lor nu sunt auzite. Doar se ştie prea bine că un bebeluş trebuie să plângă ca să-şi dezvolte plămânii ! Plămânul nu este un muşchi, dar motivul pare să fie suficient.

Mai târziu, copilului i se cere să înceteze cu capriciile atunci când vrea să bea dintr-o altă cană decât cea care i se oferă, când insistă să-şi pună nişte pantaloni anume şi nu alţii, când preferă fasolea verde după ce a anunţat că va mânca tăiţei... Întreaga copilărie i se va cere să se conformeze exigenţelor adulţilor, iar când îşi va manifesta nemulţumirea va fi redus la tăcere. Va învăţa curând că nu are dreptul să le „răspundă" părinţilor sau să le pună întrebări prea pertinente. Obligaţi la supunere, aceşti copii vor deveni adulţi care nu mai ştiu să-şi pună întrebări fiindcă întotdeauna li s-au dat răspunsuri fără a le da răgazul sau permisiunea de a explora şi a simţi pe cont propriu.

Fiecare dintre noi ajunge din timp în timp la o răscruce de drumuri, unde se confruntă cu alegeri şi cu liberul arbitru. De vreme ce suntem înzestraţi cu un creier capabil să gestioneze alternativele, să-şi imagineze una sau alta, conflictele interioare sunt inevitabile. E posibil să fim cuprinşi de nehotărâre în faţa a două alegeri, să simţim o dorinţă interzisă, să fim nevoiţi să alegem între două direcţii posibile. Pe scurt, sursele de angoasă nu lipsesc. Din fericire, fiindcă inteligenţa ia naştere din această obligaţie de a găsi soluţii la contradicţiile care ne jalonează viaţa cotidiană. Cortexul nostru prefrontal se hrăneşte cu problemele pe care le întâlnim. Dacă sensul vieţii unei specii rezidă în particularitatea sa, se poate spune că sensul vieţii omeneşti este acela de a ne pune întrebări. Atunci cum se face că ajungem să refuzăm acest lucru ? Foarte probabil pentru că, din fragedă copilărie, ni se cere să facem ce ni se spune şi să tăcem din gură.

„Nu mi-am pus niciodată aceste întrebări pe care le pui în cartea ta, întotdeauna am fost dirijat. N-am avut niciodată dreptul să fac ce vreau, de fapt nu aveam nici măcar dreptul să vreau ceva. Tatăl meu era foarte autoritar şi nu suporta să fie contrazis. Astăzi, când întâlnesc o treaptă, o urc. Când treapta coboară, cobor, chiar dacă îmi face rău. Fac ceea ce-mi propune viaţa", mi-a spus Catherine.

Regăsirea puterii personale

La un seminar pregătitor pentru vorbitul în public, Mireille povesteşte despre tracul pe care-l are în fiecare lună, la adunarea generală a salariaţilor. Îi revine sarcina de a transmite mesajul preşedintelui. De fiecare dată tremură, se bâlbâie şi o trec toate sudorile. O întreb dacă este întotdeauna de acord cu ceea ce

spune... Mă priveşte consternată. „Doar n-o să schimb textul pe care mi l-a dictat preşedintele !"

Nu mă descurajez : „De ce nu ? În orice caz, nu ştiu cum ai putea fi calmă, destinsă şi carismatică dacă eşti în dezacord cu tine însăţi."

Mirelle a plecat dezamăgită fiindcă nu obţinuse un „truc" mai uşor de aplicat.

La a doua şedinţă, revine... radioasă şi povesteşte grupului rămas înmărmurit : „Mi-am spus că aş putea totuşi să încerc, n-aveam nimic de pierdut, oricum eram neîndemânatică la aceste întâlniri. Aşa că am luat notele pe care mi le dictase preşedintele şi am redactat propriul meu text, plecând de la ideile mele, de la valorile mele. Am ales tema care mi se părea cea mai interesantă şi am prezentat-o. Ei bine, n-am tremurat deloc, m-am simţit bine în timp ce vorbeam şi am fost aplaudată. După o oră am fost chemată la patron. Mă aşteptam la o săpuneală, dar eram pregătită... Contrar oricărei aşteptări, m-a felicitat şi mi-a mărturisit că aştepta demult această iniţiativă..."

A te supune înseamnă a renunţa la propria ta putere. Complexitatea lumii de astăzi ne cere să ne punem în comun forţele vitale şi resursele. O întreprindere nu-şi mai poate permite să piardă atâta potenţial creativ, fiind foarte adevărat că, în prezent, bogăţia ei rezidă în oamenii care o compun.

Dar cum să simţi libertatea de a nu te supune când ai învăţat din fragedă copilărie să se supui autorităţii ? Cum să îndrăzneşti să sfidezi ierarhia când ai învăţat să numeşti frica respect ? Cum poţi ajunge să reflectezi şi să ai încredere în ceea ce gândeşti când ţi-au fost negate până şi senzaţiile ?

„Simt greşit"

Acum o vreme am surprins pe stradă o interacţiune, din păcate prea tipică pentru relaţia adulţi/copii. Îi rog pe cititorii cărţii *L'alchimie du bonheur* să mă ierte că mă repet, dar nu rezist dorinţei de a v-o prezenta din nou, fiindcă ilustrează prea bine tendinţa obişnuită de a nega trăirile copilului. Scena pare banală, dar este plină de sens — sau mai curând de non-sens — pentru viitorul lui. O fetiţă se adresează bunicii sale : „Mamaie, mă înţeapă puloverul." Bătrâna se întoarce spre fetiţă : „Ba nu, nu te înţeapă." Fetiţa insistă : „Ba da, mamaie, mă înţeapă puloverul." Primeşte răspunsul „Nu, nu te înţeapă, mamaia s-a uitat bine, şi ea e sensibilă, puloverul ăsta nu înţeapă..." Ce-i rămâne de făcut fetiţei ? Bunica ei e mai mare, cu siguranţă că ştie mai bine... Ideea că bunica o minte e greu de acceptat. Dar dacă nu poate pune la îndoială vorbele bunicii, înseamnă că trebuie să-şi pună la îndoială propriile senzaţii. Atunci îşi spune : „Simt greşit."

Adulţii manifestă o tendinţă supărătoare de a defini senzaţiile copilului. Ei încearcă să-şi impună cadrul de referinţă şi deseori refuză să audă punctul de vedere al copilului.

„Nu-mi place spanacul", spune Denis.

— E bun pentru tine", îi răspunde mama.

„Învăţătoarea e rea, raportează Clémence.

— Ba nu, ţi se pare, învăţătoarea e foarte drăguţă."

Când eşti pus în situaţia de a te îndoi de propriile senzaţii, cum ai putea să-ţi clădeşti încrederea în judecata ta ? În sentimentele tale ? În capacitatea ta de reflecţie ? Copilul trebuie să se predea adulţilor pentru a fi dirijat. Emoţiile lui au fost îngropate, gândurile lui n-au nici o valoare, a învăţat că alţii ştiu mai bine decât el... Este pregătit să se supună, să fie cel care se aşteaptă ceilalţi să fie. Ce rost are această încrâncenare de a supune generaţii întregi de copii ?

6

Frica de intimitate

Delphine nu reuşeşte să aibă o relaţie de durată. Este seducătoare, are tot felul de aventuri, dar nu-şi găseşte un partener de viaţă. Este inteligentă şi afectuoasă, atrăgătoare. Care e problema ? Este prea veselă, veşnic veselă. Înfruntă vânturile şi valurile vieţii cu un surâs afişat atât de ostentativ şi cu o asemenea voinţă, încât îi ţine pe bărbaţi la distanţă. Unul dintre ei i-a spus : „Eşti prea puternică pentru mine." În ziua aceea, ea a plâns... dar nu în faţa lui. Se simte atât de fragilă, nu înţelege. Nu, nu e puternică. Tocmai faptul de a-şi arăta vulnerabilitatea celui ce o iubeşte este dincolo de puterile ei. Zâmbeşte ca să pară veselă, să nu-i plictisească pe ceilalţi cu problemele ei. Nu înţelege că tocmai zâmbetul ei este cel care-i îndepărtează pe bărbaţi.

Delphine este descumpănită, la fel ca mulţi dintre noi când descoperim că atitudinile, codurile pe care le-am învăţat de la familia noastră de origine nu funcţionează cu alţii. Învăţăm „să fim puternici", sau mai curând să dăm impresia că suntem puternici, în fragedă copilărie, când intimitatea cu părinţii este imposibilă, când dragostea lor este condiţionată.

Un copil învaţă să-şi disimuleze suferinţele pentru a nu atrage răzbunarea unor părinţi autoritari, violenţi sau care-l resping. Învaţă să zâmbească pentru a fi acceptat de nişte părinţi indiferenţi. Afişează un chip surâzător pentru a încerca să aducă puţină bucurie unor părinţi depresivi. Când acasă trăieşte prea multe suferinţe, va încerca să se facă acceptat de alţii disimulând ceea ce i se întâmplă, va zâmbi pentru a se face iubit.

Sub un surâs prea ostentativ se ascund întotdeauna ruşinea, suferinţa, o fragilitate periculos de arătat.

Prea multă suferinţă ne face intoleranţi la fericire

Julien a fost bătut. În fiecare zi, fără nici un motiv, pur şi simplu fiindcă era acolo. Pentru a suporta suferinţa, se retrăgea în el însuşi, rămânea tăcut ore întregi, îşi inventa o altă familie. Nu vor-

bea nici măcar cu sora lui, care era cu doi ani mai mare. Nimeni nu s-a interesat de sentimentele lui. Astăzi este asistent social, se ocupă de copiii care au suferit ca el, îi ascultă aşa cum ar fi vrut să fie ascultat. Ştie prin ce-au trecut... Dar viaţa lui personală este pustie. Este drăguţ cu toată lumea, niciodată nu ridică tonul. Este incapabil să se înfurie. Nici nu plânge. Dispoziţia lui e neschimbată. Femeile aleargă după el, dar el le goneşte. Se teme de ele, se teme să nu fie trădat aşa cum l-a trădat mama lui şi mai ales se teme de furia îngropată în sufletul lui şi care riscă să izbucnească dacă s-ar lăsa pradă vreunei emoţii. Ştie că, dacă-i permite lui Cupidon să le atingă, ecluzele se vor deschide. Se teme prea tare să nu se înece.

Prea multă suferinţă ne poate face intoleranţi la bunătate, la frumuseţe, la bucurie.

Multor adulţi le este greu să primească tandreţe, nu le place contactul fizic. Se simt prost dacă vă apropiaţi prea mult de ei. Vă ating cu vârfurile buzelor, dacă e nevoie, sau se eschivează pe faţă. „Eu nu sunt pupăcios", le spun ei copiilor frustraţi. În realitate, se tem să nu-şi trezească propriile frustrări, suferinţele din copilărie, furiile şi spaimele.

Camuflarea trăirilor se face cu preţul unei tensiuni interioare extreme. O persoană rece este la fel ca toată lumea, doreşte să fie fericită. Pentru a-şi linişti chinurile, a ales să-şi ascundă durerea sub o platoşă de gheaţă, cu atât mai groasă cu cât suferinţa interioară este mai intensă.

Poate vă număraţi printre cei sau cele care îşi împart viaţa cu o fiinţă rece, frustrantă, fiindcă nu vorbeşte, nu-şi exprimă sentimentele, nu reacţionează. Mecanismele ei de apărare sunt asemenea unui înveliş care-i protejează fragilitatea. Pentru a se deschide din nou, are nevoie să se simtă în deplină siguranţă alături de dvs.

Frica de a stârni emoţii este o problemă răspândită. Vă confruntaţi şi dvs. cu ea ? Ştiţi să spuneţi „Te iubesc" ? Nu vă ascundeţi după justificări de genul „Ştie... n-are rost, nu ştiu cum să spun, ar suna ciudat." Acestea sunt nişte scuze false. De fapt sunteţi paralizat de frică...

7

E cineva sub mască ?

Emoţiile nu sunt binevenite. Uneori am vrea să ascundem semnele care dezvăluie ceea ce simţim. Ne ţinem respiraţia ca să ne înghiţim lacrimile, afişăm un surâs care camuflează frica, ne lăsăm roşi de furie în interior. Am reuşit să preluăm controlul ? Un chip inexpresiv este sinonim cu insensibilitatea ?

„Nu arăt nimic"

Robert W. Levenson a măsurat o serie de parametri fiziologici înainte şi după prezentarea unui film. Toţi subiecţii au fost informaţi că vor vedea un film scurt. Jumătate dintre ei n-au primit nici o altă informaţie. Celorlalţi li s-a cerut să-şi disimuleze emoţiile. Filmul stimulent prezenta amputarea unui membru.

Subiecţii din al doilea grup şi-au redus considerabil mişcările faciale. Dar nu şi-au putut inhiba toate semnele de dezgust. În plus, au început să clipească din ochi mai mult decât ceilalţi. Emoţia nu putea fi disimulată total. Inhibând semnele vizibile ale emoţiei trăite, subiecţii şi-au redus numărul şi amplitudinea mişcărilor corporale. Aceasta a dus la încetinirea ritmului cardiac.

Cu toate acestea, în alte părţi ale corpului, Levenson a constatat creşterea tensiunii arteriale şi un nivel mai înalt de activitate electrodermală şi, chiar înainte de începerea filmului, o transpiraţie mai abundentă.

John Gottman şi Robert Levenson au studiat tendinţa bărbaţilor de a bate în retragere în conflictele cu soţiile lor. Au numit acest sindrom *stonewalling* — clădirea unui zid de piatră. Aceşti bărbaţi (în principal indivizii de sex masculin folosesc această strategie de eschivare) simt emoţia, dar nu o arată. În cazul lor, cercetătorii au observat aceleaşi schimbări fiziologice — creşterea vascularizaţiei periferice, a tensiunii arteriale şi a secreţiei glandelor sudoripare.

A evita, a urla, a fugi, a lovi, a îmbrăţişa... toate acestea sunt acte motorii în slujba emoţiilor. De îndată ce simţim o emoţie, metabolismul ne furnizează energia necesară şi corespunză-

Oboseala excesivă e un semn de reprimare emoțională.

toare. Dacă emoţiile noastre sunt stimulate şi noi, dintr-un motiv oarecare, nu reacţionăm, mişcările sunt încetinite, ceea ce atrage după sine o diminuare a solicitării metabolice. Însă sistemul simpatic, despre care ştim că ne permite să răspundem la o cerere metabolică importantă, este activat. Interpretarea lui Lenvenson este că suprimarea emoţională este un efort important pentru organism. Eliminarea simptomelor vizibile, frânarea activităţii musculare, inhibarea numeroaselor reacţii suscitate de emoţie mobilizează multă energie. **Oboseala excesivă este un semn de reprimare emoţională**.

„Nu simt nimic"

Mulţi cercetători au arătat că persoanele aparent inexpresive sunt în realitate *mai* reactive din punct de vedere fiziologic decât altele. Oare îşi inhibă reacţiile emoţionale sau nu simt nimic ? Anumite persoane se apără când sunt „acuzate" de disimulare şi spun că nu simt nimic.

Dacă nu cumva sunteţi un yogin foarte bine antrenat, este imposibil să vă controlaţi în mod conştient temperatura pielii, tresăririle aproape imperceptibile ale muşchilor, bătăile pulsului... Când vi se prezintă imagini sau cuvinte cu o mare încărcătură emoţională, pielea dvs., muşchii, pulsul reacţionează. În cartea sa *Inteligenţa emoţională*, Daniel Goleman citează un studiu al lui Richard Davidson, psiholog la universitatea din Wisconsin. Împreună cu echipa sa, acesta a studiat persoane care afirmau că nu simt nimic. Le-au instalat captatori pe încheieturile mâinilor şi le-au prezentat liste de cuvinte care urmau a fi asociate liber cu ideile care le veneau. Anumite elemente erau neutre, altele aveau o încărcătură afectivă, evocând violenţă sau sex. Chiar înainte ca subiecţii să nege orice reacţie „Nu, nu simt nimic !", indicatoarele dispozitivelor de înregistrare începeau să alerge pe hârtie. Chiar dacă subiecţii nu erau conştienţi, imaginile şi cuvintele declanşau aceleaşi modificări fiziologice ca la persoanele „normale". Dar se pare că creierul lor îi împiedica să fie conştienţi de informaţii !

O experienţă realizată cu dibăcie a elucidat procesul. Activitatea intempestivă a unuia dintre lobii prefrontali disimulează percepţia celuilalt. Într-adevăr, sentimentele cu o tonalitate afectivă agreabilă, respectiv dezagreabilă sunt tratate de lobi prefrontali diferiţi. Lobul prefrontal stâng se ocupă de bucurie, speranţă, recunoştinţă. Lobul prefrontal drept tratează emoţii neplăcute precum furia sau tristeţea. În cazul persoanelor care spun că nu simt nimic la prezentarea unor imagini emoţionante, s-a constatat o activitate a lobului stâng. De parcă acesta ar fi încercat să le protejeze de percepţiile lobului drept şi, deci, de invazia unei trăiri dificile sau dureroase.

Aşadar, este un fapt confirmat : respectivii vibrează sub carapace. Duri în exterior, sunt sensibili în interior. Prezintă lumii un chip neutru, neagă stresul, însă reprimarea consumă multă energie şi le alterează cunoaşterea realităţii.

„Am pielea tare, nu mă doare"

Este fraza pe care o repetă fără încetare elefăntelul lui Rudyard Kipling, bătut de toţi cei din jur pentru pretinsa lui *curiozitate insaţiabilă*. Sensul ei este „Poţi să loveşti, eu refuz să simt, n-o să-ţi fac plăcerea de a ţipa. Nu vreau să-ţi arăt că mă simt rău."

Poţi fi bătut fizic, dar şi psihic. Lipsa de respect faţă de trăirile copilului, neascultarea nevoilor lui, denigrarea elanurilor sale afective, indiferenţa şi cuvintele nerostite ale părinţilor sunt cauza apariţiei acestor blindaje ale negării emoţionale. Există multe moduri prin care poţi învăţa să-ţi ascunzi emoţiile.

Armel n-a fost lovit niciodată, dar şi-a pierdut tatăl foarte devreme. Mama lui era disperată şi se aştepta de la copilaşul de şapte ani să-l înlocuiască pe tatăl dispărut. Armel şi-a asumat rolul de „bărbat", a devenit confidentul mamei, o liniştea, el se ocupa de acte, nu-şi putea permite să se plângă. Trebuia „să fie puternic".

Răceala afectivă nu este genetică, dar se transmite din generaţie în generaţie. Nişte părinţi care sunt insensibili la propriile nevoi fiindcă au fost învăţaţi să fie aşa nu pot fi sensibili la nevoile psihice ale copiilor lor. Au tendinţa să le nege, să le minimizeze. Ei riscă să le provoace răni profunde cu cele mai bune intenţii din lume, la fel cum i-au rănit proprii lor părinţi „pentru binele lor."

Metode de apărare şi strategii anti-emoţionale

Émile munceşte mult, pleacă dimineaţa devreme şi se întoarce seara târziu. Îşi petrece sâmbăta la birou şi deseori aduce dosare acasă. Când soţia lui se plânge că-şi creşte singură copiii, replica lui este că trebuie să câştige pâinea micuţilor. Preferă să uite că şi ea are o slujbă.

Duminica este obosit din cauza lucrului ; se scoală târziu, citeşte ziarele pe care n-are timp să el citească în timpul săptămânii ; după-amiaza îşi face siesta... Nu trebuie să-l deranjezi : „Săracul, are o viaţă imposibilă !"

În realitate, Émile fuge de propriile emoţii. Oboseala este o strategie pentru a nu le simţi. Petrece puţin timp acasă fiindcă nu vrea să-şi înfrunte trăirile. Copiii sunt mici, cer multă atenţie.

Émile n-are chef să se ocupe de ei, n-are curajul. E mult mai simplu şi mai puţin obositor să mergi la birou decât să stai acasă. Cei care au trecut prin asta vor fi de acord.

Mulţi bărbaţi — strategia este mai curând masculină decât feminină, deşi se întâlneşte şi la femei — investesc în activităţi profesionale sau extraprofesionale pentru a-şi justifica absenţa de acasă. Militantism, muncă în asociaţii, sindicalism... orice, numai să nu se confrunte cu nevoile copiilor. Drama este că, prin strategiile lor de evitare, ei transmit aceeaşi lipsă generaţiei următoare.

Îi propun lui Émile să-şi facă timp să se joace cu băieţelului lui de cinci luni. Îi cer să se pună în locul lui, să privească prin ochii lui, să se imagineze în trupuşorul lui — pe scurt, să fie în empatie cu el. Exerciţiul i s-a părut foarte dificil şi a fost surprins să întâlnească atâtea emoţii. Émile făcuse exerciţiul mai mult ca să-mi facă mie plăcere decât pentru el, nu credea în teoria mea. Susţinea că n-are probleme în relaţia cu fiul lui. Pentru el, singura dificultate consta în aceea că avea atâta de lucru încât era obosit.

Când şi-a făcut timp pentru a fi atent cu adevărat la trăirile fiului său, a descoperit în interiorul lui o zonă de suferinţă intensă pe care o ignora. „M-am simţit din nou ca atunci când eram copil şi de bună seamă mi-a fost frică să descopăr că deasupra mea nu era nimeni."

Émile şi-a dat seama că evita orice situaţie care risca să-l pună în contact cu această suferinţă interioară. Intimitatea i se părea ceva foarte neplăcut, mai ales cu un copil foarte mic.

Jocuri de putere

Dominique a lucrat ca infirmieră timp de zece ani. După o formare la şcoala de cadre, a devenit supraveghetoare. Colegele ei nu o mai recunosc. „Diploma i s-a urcat la cap", spun ele. Dominique a devenit rece şi autoritară. Îi este atât de teamă de alţii şi de violenţa sentimentelor pe care ar putea să le trezească în ea, încât trebuie să aibă putere asupra lor. Pe vremea când era infirmieră, putea să se protejeze rămânând în umbră. Acum, că este supraveghetoare, are nevoie de o altă strategie de protecţie. „Dacă îi controlez pe ceilalţi, nu pot să-mi facă rău."

Nevoia de a avea putere asupra celorlalţi este cu atât mai mare cu cât neputinţa interioară este mai profundă. Când nu ne simţim la înălţime, nu ne putem recunoaşte slăbiciunile care nu cadrează cu funcţia. Îi terorizăm pe cei din jur ca să nu ne mai fie atât de frică.

Apartheidul naturii

Undeva în Cévennes, o femeie a restaurat o clădire veche. Singura cale de acces este o cărăruie abruptă. Satul cel mai apropiat se află la şase kilometri. Casa este aşezată cu spatele la munte. Sub ferestre, cu faţa spre vale, e pădure cât vezi cu ochii. Noaptea nu se zăreşte nici o lumină la orizont, nici un felinar, nici o fereastră luminată în depărtare, nici un semn de civilizaţie Locul mi s-a părut magic, paşnic şi revigorant. Dar proprietara mi-a mărturisit cât este de greu să închiriezi acest loc minunat şi foarte bine dotat. Oamenii de la oraş nu suportau spaţiul acela vast. Se simţeau copleşiţi de imensitatea pădurii. Se simţeau pierduţi fără repere vizuale. Un parizian venit la un stagiu a plecat mai devreme, pretinzând că se sufocă.

Nu e ciudat şi paradoxal să te sufoci într-un spaţiu liber şi să respiri în poluarea pariziană ?

În excepţionala şi revelatoarea lui carte *La Peur de la Nature* (Frica de natură), François Terrasson face legătura dintre atitudinea noastră faţă de natură şi atitudinea în faţa emoţiilor. „Toată lumea iubeşte natura", spune el, dar o natură despre care avem o imagine mitică. Suntem tare surprinşi când dăm peste noroi sau peste ţânţari

Imaginaţi-vă pentru o clipă că sunteţi lăsat într-o pădure, echipat cu sacul de dormit, pentru a petrece o noapte sub stele. Cum aţi dormi ? Aţi sta ca pe ace toată noaptea, de frică să nu apară un lup ? Terrasson povesteşte despre experienţe cu voluntari cărora li s-a propus această aventură : „Aceste păduri nu prezintă nici un pericol real, nici măcar acela de a te rătăci, fiindcă sunt străbătute de multe drumuri. Dar dimineaţa constatăm întotdeauna că celor mai mulţi le-a fost frică. Uneori de anumite aspecte ale naturii (mistreţi, şerpi, păianjeni), dar sunt şi temeri difuze, fără obiect, care te fac să simţi noduri în stomac."

Puţini dintre voluntari au recunoscut că le-a fost frică. Cu toate acestea, cei mai mulţi dintre ei au stat cu urechile ciulite la cel mai mic pericol, înfăşuraţi în sacii de dormit, după ce închiseseră cu precauţie toate deschiderile. Nu s-au întins cu voluptate pe iarbă, pentru a fi pătrunşi de universul nocturn !

Natura sălbatică are darul de a trezi în noi pasiunile profunde. Ies la suprafaţă frici izgonite în inconştient, furii străvechi, sentimente ţipite. „Multe persoane care şi-au zidit impulsurile se îndreaptă spre mediile naturale tocmai pentru a regăsi ceea ce au ucis în ele" (F. Terrasson). Alţii preferă să zidească natura, închizând sălbăticia într-o rezervaţie. Apartheidul naturii sălbatice merge mână-n mână cu apartheidul emoţiilor noastre.

8

Judecata mă liniştește

A explica albastrul cerului sau a te minuna de frumusețea lui sunt două atitudini foarte diferite față de natură. Prima dintre ele disecă, analizează, critică ; a doua este receptivă, deschisă, contemplativă. Pot fi ele complementare ori sunt antagoniste ?

Explicațiile ne dau impresia că stăpânim situația. Natura brută ne impresionează. Necunoscutul ascunde pericole nenumărate. Faptul de a le numi ne liniştește. Faptul de a judeca, a evalua ne conferă un sentiment de superioritate. A clasifica înseamnă a guverna. Organizăm lumea după cum ne convine.

Puterea asupra materiei exercită uneori o fascinație prea puternică asupra oamenilor de ştiință. Bomba atomică este un exemplu tipic. Manipularea genomului, minele antipersonale sunt minuni ale tehnologiei... Dar prețul uman este foarte ridicat.

A simți ?

Acum câțiva ani, unul dintre cei mai mari specialişti mondiali în cercetările asupra creierului, Karl Pribram, a ținut o conferință la Paris pentru a-şi expune teoria despre funcționarea holografică a memoriei. Când a cerut un voluntar pentru o demonstrație, am țâşnit imediat. Mi-a cerut să țin palma deschisă şi să închid ochii... Mi-a pus ceva în palmă : „Ce simțiți ?" Sigură pe mine, am răspuns : „Un creion." A pus altceva. „Ce simțiți ?" Mândră să identific atât de uşor ce mi-a pus în palmă, am replicat „O monedă." Cu un aer dezamăgit, m-a trimit la locul meu fără să mai spună nimic. S-a prezentat un alt voluntar şi exercițiul s-a repetat. Pribram a scos o cheie din buzunar şi i-a aşezat-o în palmă.

„Ce simțiți ?

— O cheie.

— Se vede că suntem în Franța, nu voi reuşi să-mi fac demonstrația. Am observat că francezii nu ştiu să simtă. Eu vă pun obiecte în mână şi vă întreb ce simțiți. Iar în loc să-mi răspundeți : ceva rece, tare... voi identificați obiectul. Faceți asta

pentru a părea inteligenți, dar nu sunteți în contact cu senzațiile voastre."

Mentalul, instrument al puterii

Nu-i aşa de greu să ai dreptate : alegeți-vă percepțiile, selecționați informațiile pentru a nu le reține decât pe cele care convin argumentației dvs. şi lăsați-le deoparte pe cele care nu vă ajută. Apoi serviți generalități presărate din belşug cu cuvinte abstracte. Aruncați câteva vorbe pline de sarcasm : „Tu n-ai cum să înțelegi !" Ați câştigat. Doar câteva persoane cu un EQ ridicat, atente la trăirile lor, vor da în vileag şiretlicul. Inteligența se confundă destul de uşor cu preluarea puterii.

Este mult mai uşor să arunci praf în ochi decât să analizezi în detaliu o situație şi să rişti să nu ştii. Trebuie să recunoaştem că societății în care trăim nu-i plac oamenii ezitanți : îndoiala unui gânditor scrupulos nu e binevenită. O poziția tranşantă, fie ea şi falsă, îl liniştește atât pe orator cât şi publicul. Oamenilor le plac răspunsurile, nu întrebările. Nu vi se cere să reflectați, ci să vă dați cu părerea. Trebuie să fiți „pentru" sau „contra", de dreapta sau de stânga, lucrurile trebuie să fie clare. Să vă spun o anecdotă : la o întrunire locală a ecologiştilor care se pregăteau pentru alegeri, participanții se prezintă. Un bărbat se declară apolitic. Vecinul lui nu poate rezista : „Da, dar apolitic de dreapta, sau apolitic de stânga ?" Era tare neplăcut să nu-l poată eticheta şi clasifica pe individ.

În fața necunoscutului, a noului, a neaşteptatului, în fața a tot ce ar putea trezi o emoție indezirabilă, prima reacție este aceea de a judeca. Pozitiv sau negativ, dar a judeca. Judecăm în permanență, mai mult decât îndrăznim să ne imaginăm. Îi judecăm pe alții sau pe noi înşine.

„Eu sunt..."

Mélanie are patruzeci de ani şi vine la mine de doi ani. Îmi cere ajutorul ca să se elibereze de timiditatea ei extremă. Eu îi explic exercițiul „ca şi cum" : de acum până la şedința următoare, douăzeci de minute pe zi, se va preface că are încredere în ea, „ca şi cum" s-ar simți în largul ei. Poate face exercițiul unde şi când doreşte, singură la ea acasă, în autobuz, la serviciu... Cincisprezece zile mai târziu, îmi povesteşte cât de bine s-a simțit în aceste de cincisprezece ori câte douăzeci de minute.

„Mă simțeam puternică, am remarcat că respiram mai uşor, îmi treceau chiar şi durerile de spate, deşi sunt cronice. La

serviciu eram în mod clar mai eficientă. Mi-am dat seama că memoram mai uşor lucrurile !" A ajuns chiar şi să exerseze la un curs de dansuri de societate şi a primit complimente de la cavalerii ei. „Pentru prima oară, dansam după ritmul muzicii, îmi aminteam paşii mai uşor. E nemaipomenit să ai încredere în tine !" îmi spune ea.

Îmi pare bine că exerciţiul a avut succes. Mă gândesc cu naivitate că problema s-a rezolvat şi exclam bucuroasă : „Grozav !" Mélanie izbucneşte în hohote de plâns şi-mi răspunde cu un aer disperat : „Da, dar eu nu sunt aşa, eu sunt timidă." O privesc consternată. Afişase un comportament încrezător de fiecare dată când luase hotărârea s-o facă. Însă nu era suficient pentru a contrabalansa imaginea negativă pe care şi-o construia despre ea însăşi. Sentimentul de identitate al lui Mélanie se bazează pe o trăsătură de caracter nevrotică ! Se defineşte astfel de atâta vreme, iar această timiditate i-a condiţionat viaţa de zi cu zi într-o asemenea măsură, încât faptul de a-şi da seama că nu este vorba despre *ea*, ci despre *o trăsătură* la care ar putea să renunţe are numeroase consecinţe.

Renunţarea la eticheta de timid poate stârni prea multe emoţii. Dacă vă este frică, faptul de a spune „Asta-i din cauză că sunt timid" nu explică nimic, dar vă linişteşte, este un motiv care vă permite să evitaţi o confruntare prea directă cu frica. Când spuneţi „Mi-e frică", se subînţelege că e posibil să nu vă fie frică. „Sunt timid" este o definiţie a dvs. ; nu puteţi face altfel. Într-o anumită măsură, aceasta vă ajută să nu vă mai simţiţi responsabil.

„Să laşi să apară o emoţie autentică înseamnă să pui sub semnul întrebării structura personalităţii, un mod de a gândi, de a simţi, de a acţiona, un întreg stil de viaţă" (Karen Horney).

Negarea emoţiilor are un rol : acela de a proteja o personalitate clădită sub presiunea împrejurărilor, un compromis elaborat cu răbdare pentru a ne unifica percepţiile, emoţiile, gândurile şi comportamentele.

Fiecare dintre noi are nevoie de un anumit sentiment al unităţii. Or, dacă exprimarea emoţiilor este interzisă, conflictele interioare cu care se confruntă fiecare dintre noi nu pot fi gestionate. Pentru a păstra o imagine coerentă a sinelui, ne separăm de o parte din noi. Pentru a nu se simţi sfâşiat între dorinţa de a fi iubit de părinţi şi furia pe care i-o stârneau aceşti părinţi autoritari, care îl terorizau, Colas se supune şi îşi neagă agresivitatea. Luc, dimpotrivă, alege versantul agresiv, îşi conferă o identitate de rebel şi îşi refulează bunătatea. Pentru cel supus, orice izbucnire de furie este periculoasă, fiindcă riscă să pună sub semnul întrebării edificiul fragil al personalităţii sale, obligându-l să-şi dea seama că nu corespunde imaginii pe care şi-a creat-o. Similar, agresivul trebuie să-şi reprime orice tendinţă spre

compasiune sau afecţiune, fiindcă aceasta l-ar forţa să-şi reconsidere imaginea.

„Asta sunt eu, trebuie să mă iei aşa cum sunt !" Geraldine nu suportă să fie contrazisă. Reacţionează la cel mai mic stimul. Nu se simte bine în pielea ei şi nu-i place să fie pusă la îndoială. Orice critică a felului în care se comportă este văzută ca o respingere.

Confruntarea cu sinele

Părinţii nu-şi fac întotdeauna timp ca să asculte emoţiile copiilor. Iar uneori pur şi simplu nu vor să le audă, fiindcă aceasta riscă să-i pună la îndoială, să le dea planurile peste cap, să le ofere o imagine proastă despre ei înşişi. Atunci, în loc să plece urechea la trăirile copilului, ei au tendinţa să-l definească : *„eşti* penibil", *„eşti* un răzgâiat", „nu *eşti* bun de nimic"...

Astfel ajungem să ne identificăm cu definiţiile pe care ni le dau ceilalţi — părinţii noştri, fraţii şi surorile noastre. Cum să scăpăm de ele ? Trebuie să ne confruntăm cu noi înşine, să înfruntăm emoţiile ascunse dincolo de aceste cuvinte care ne înjosesc.

Când aveam cam zece ani, fraţii mei îmi spuneau „buldozerul". Mă făceau grasă şi rotofeie. Acest lucru a devenit o parte din mine. Ajunsesem să mă accept aşa — grasă şi rotofeie. Devenim ceea ce credem despre noi. M-am îngrăşat (un pic) şi am evitat pe cât posibil să mă confrunt cu corpul meu, chiulind de la orele de educaţie fizică... Nici măcar câteva salturi periculoase pe trambulină nu mi-au răsturnat imaginea de „grăsană" incapabilă să se mişte. Fraţii mei erau mult mai buni la sport decât mine !

Abia la douăzeci şi şapte de ani am luat taurul de coarne. M-am hotărât să aplic pe propria persoană conceptele pe care le predam la cursurile mele : „Nu numai că sunteţi ceea ce aveţi obiceiul să fiţi, dar puteţi şi să deveniţi cel care vreţi să fiţi". Fratele care-şi bătuse joc de mine devenise jongler şi administrator la circ. Mergeam în mod regulat la spectacole şi de fiecare dată eram uluită de acrobata de la trapez, o admiram... aproape că aş fi vrut s-o imit. Prin urmare, am decis să mă eliberez de convingerile mele negative şi să petrec câteva zile la fratele meu şi prietena lui de pe vremea aceea, acrobata !

Primele lecţii au fost dificile. Din fericire, fratele meu se schimbase. M-a sprijinit şi m-a încurajat : „Eşti în stare, poţi s-o faci !"

Am lăsat deoparte gândurile devalorizante care mă protejau, am aruncat la coş fraza „Nu sunt sportivă". Am înfruntat frica. Şi am reuşit. Eu, care la doisprezece ani nu reuşeam să stau atârnată cu capul în jos, evoluam la trapez ! Încetul cu încetul, cor-

pul meu s-a modelat datorită efortului. Micuța grăsană a dispărut.

Pentru a ne proteja de sentimentele noastre, folosim judecata sau critica, pozăm în biata victimă neputincioasă sau în salvatorul omenirii... Dacă îndrăznim să recunoaştem şi să ne exprimăm emoţiile, aceste jocuri dispar şi, odată cu ele, un mod de a fi în faţa altora şi în faţa lumii.

Pentru a vă regăsi adevărata identitate, dincolo de o imagine sau alta, fiţi întotdeauna atent la senzaţiile, emoţiile, gândurile şi comportamentele dvs.

9

În căutarea emoţiilor pierdute

A accepta să-ţi trăieşti emoţiile primare înseamnă adesea să te abaţi de la norme, să percepi lucruri pe care alţii nu le observă — nu vor să le observe, de teamă să nu fie nevoiţi să se implice. La început, a simţi înseamnă de multe ori să te separi, să te marginalizezi, dar să devii cu adevărat tu însuţi. Şi deopotrivă să devii tot mai sensibil la nedreptate, la suferinţa din această lume, să devii din ce în ce mai viu.

„Nu ştiu dacă vreau într-adevăr să ies de sub carapace. Este ca şi cum ai propune unui surd să audă. Pe de-o parte, ideea e seducătoare, pe de altă parte e atâta zgomot încât ţi-e teamă să nu fii copleşit, nu sunt sigur că vreau să ascult totul. Nu vreau să sufăr, nu e chiar atât de rău aşa cum sunt acum."

Această rezistenţa e justificată. Şi având în vedere grozăviile pe care suntem în stare să ni le facem unii altora, nedreptăţile şi suferinţele din această lume, e de înţeles că atâţia oameni îşi construiesc un blindaj care să-i apere de durere. Însă blindajul îi împiedică totodată să iubească cu adevărat.

Cele trei maimuţele care întruchipează înţelepciunea — „A nu vedea, a nu auzi, a nu vorbi" — au obţinut un succes imens. Dar să nu ne facem iluzii : asta nu este înţelepciune, ci laşitate. Cum ar putea să înceteze suferinţele dacă ne desensibilizăm ? Trebuie să pornim în căutarea emoţiilor pierdute.

Dar cum să facem asta dacă reperele noastre interioare au fost răsturnate încă din copilărie ? Să ne amintim mai întâi procesul reprimării. Alice Miller ne dezvăluie etapele acesteia :

1. Copilul este supus la ofense care nu sunt considerate ca atare ;
2. Nu are voie să se înfurie ;
3. I se impune să fie recunoscător :
4. Trebuie să uite totul ;
5. Trăirile refulate caută o cale de scăpare. Violenţa se revarsă asupra altuia sau se întoarce împotriva propriei persoane.

Ofense nerecunoscute

Să minți o fetiță de șapte ani că puloverul ei nu înțeapă ; să obligi un copilaş de doi ani să-şi împrumute găletuşa sau lopățica ; să te superi pe un copil de optsprezece luni fiindcă îşi răstoarnă castronelul sau se joacă cu boabele de mazăre înainte să le mănânce ; să strigi la Viviane, care are trei ani, să-şi facă ordine în cameră ; să arunci la coş ursulețul de pluş stricat al lui Alphonse fără să-i spui ; să-i ascunzi lui Olivier moartea bunicii sale „ca să nu fie traumatizat" ; să încrunți din sprâncene fiindcă notele lui Delphine nu sunt excepționale ; să te răsteşti la Massalda fiindcă a spart un pahar ; să-i interzici sistematic lui Hugo dreptul de a alege ceea ce vrea să mănânce sau hainele cu care să se îmbrace ; să ridiculizezi, să umileşti, să loveşti, să pălmuieşti... toate acestea sunt ofense. Însă adulții, crezându-se îndreptățiți şi considerând adesea că acționează astfel spre binele copilului, nu vor s-o recunoască. Prin urmare, copilul n-are dreptul să manifeste furie, nici măcar să-şi exprime suferința provocată de gesturile părinților. Frustrarea este inevitabilă şi poate fi chiar constructivă, cu condiția să fie recunoscută ca atare.

Adulții refuză să audă sentimentele copilului lor fiindcă probabil au uitat de propriile suferințe. Cu atât mai mult vor refuza să se identifice cu situația de dependență care le-a făcut rău şi vor evita să intre în contact cu durerea. Negându-şi propria suferință, ei neagă suferința copilului. Simt o pornire de a repeta comportamentele abuzive, ca şi cum ar vrea să-şi demonstreze că nu sunt dăunătoare ! Atâta vreme cât un părinte nu este pregătit să-şi pună la îndoială proprii părinți, nu va dori să-şi amintească de cele trăite.

Furia interzisă

Reacția sănătoasă, firească şi normală în fața unei ofense este furia. Dar cum e interzis să te superi pe părinți, copilul este obligat să accepte definiția părinților săi : nu a fost o ofensă, nu l-a durut, a meritat-o, era normal... Prin urmare, el este rău. Când părinții nu vor să audă furia copilului lor, în cele mai multe cazuri motivul nu este că vor să-l distrugă, ci că ei înşişi, în copilărie, n-au avut dreptul să se supere pe părinții lor şi au fost învățați că furia este un instrument al puterii. Ceea ce era o reacție la o ofensă este perceput ca un joc de putere şi dominare. „N-o să mă las dirijat de un puşti". Este în joc orgoliul adultului, care asociază furia copilului cu lipsa de respect față de el — lucru intolerabil. Adultul trebuie să-şi stăpânească propria furie

pentru a auzi furia copilului său drept ceea ce este : expresia unei frustrări, o reacție la o ofensă, o încercare de a-şi restabili integritatea fizică sau psihică.

Exprimarea furiei este esențială pentru formarea identității, pentru a avea încredere în tine şi în propria judecată şi pentru a deveni autonom.

Vălul uitării

Adulții din ziua de azi au tendința să-şi ascundă suferințele din copilărie. Philippe este cadru de conducere la o mare întreprindere. A venit la mine fiindcă are dificultăți în relația cu autoritatea. Se teme într-atâta de preşedintele şi directorul general, încât simte nevoia s-o ia la fugă de fiecare dată când se află în prezența lui. Asta îl face să se simtă tulburat la întrunirile conducerii. Chiar înainte să-l chestionez despre copilăria lui, îmi spune : „Am avut nişte părinți perfecți, o copilărie minunată. Părinții mei mă adorau, totul era bine.

— Da ? Şi cum mergea cu şcoala ? mă interesez eu...

— A, la şcoală era altfel, eram un leneş, de-asta tata mă bătea cu cureaua în fiecare seară."

Philippe a învățat bine lecția. Tatăl lui îl bătea „pentru binele lui", fiindcă era un leneş ! Are sentimentul că a devenit cel care este datorită acestui tată izbăvitor, care a reuşit să-i corecteze impulsurile negative. În sinea lui, se vede în continuare ca pe un copil leneş şi neputincios şi este plin de recunoştință față de tatăl său, care l-a făcut să sufere atâta. Pentru a-şi nega mai departe adevăratele emoții, realitatea intimă, a trebuit să uite, să uite loviturile şi durerea, să uite cureaua şi umilința, să-şi uite sentimentele rănite. Apoi şi-a reconstruit nişte amintiri compatibile cu idealizarea părinților săi... El spune — şi crede — că a avut o copilărie minunată. Dar cum să asiste la o întrunire a conducerii fără să simtă ruşine şi teroare ?

Trăirile refulate caută o cale de ieşire

„Copilul de odinioară profită de prima ocazie de a deveni în sfârşit activ şi de a nu mai fi nevoit să tacă din gură. Când nu s-a putut face doliul, prin impulsul repetiției, încercăm să ne prefacem că trecutul n-a existat şi să ştergem tragica pasivitate de atunci prin activitatea din prezent", spune Alice Miller.

Lola are trei ani. Face în mod regulat nişte crize de furie teribile, se tăvăleşte pe jos. Yves, tatăl ei, nu suportă asta şi devine violent. Crizele fiicei lui îl tulbură cu atât mai mult cu cât se

recunoaşte în ele. La aceeaşi vârstă, era foarte coleric. Yves rememorează ultima criză din frageda copilărie : nu voia să meargă. Unde ? Nu-şi mai aminteşte contextul, dar îşi aminteşte de sentimentele lui : voia să-l „bată" pe tatăl său. Foarte curând după aceea, tatăl lui a plecat de acasă şi nu s-a mai întors. În sufletul lui Yves, lucrurile erau legate, s-a simţit responsabil de plecarea tatălui său. Din ziua aceea n-a mai arătat furie şi nici n-a mai simţit... Până în ziua de azi, împotriva fiicei lui. Lola îi permite să scoată la lumină furia ascunsă în el.

Graţie efortului terapeutic, Yves şi-a recâştigat sentimentele. Lola n-a mai avut niciodată nevoie să facă crize de furie. Acestea nu făceau decât să oglindească emoţiile refulate în inconştientul tatălui ei.

Psihofiziologia emoţiilor

10

Funcţionarea creierului

Am fost creaţi poate după imaginea lui Dumnezeu, dar asta nu înseamnă că nu suntem şi mamifere. Fireşte, superioare, dar aflate pe scara continuă a evoluţiei (e doar un fel de a spune, fiindcă evoluţia pare a fi mai curând un proces discontinuu.) Creierul uman integrează descoperirile precedente şi adaugă nota lui personală, conferindu-ne aceste avantaje fabuloase care sunt posibilitatea de a face ipoteze şi deducţii (pe scurt, de a accede la abstractizări), de a ne dirija comportamentul în funcţie de obiectivele noastre, precum şi de a fi deveni conştienţi de noi înşine, de ceilalţi şi de locul nostru în această lume.

Îi datorăm lui Mac Lean clasificarea creierului în trei părţi care corespund principalelor etape ale evoluţiei : arheocortexul, paleocortexul şi neocortexul. Este important să ne amintim că aceste subdiviziuni sunt construcţii mentale — reprezentări ale realului la fel de îndepărtate de acesta ca o hartă de ţara pe care o reprezintă. În afara gardurilor de sârmă ghimpată şi a vămilor instalate din loc în loc de oameni, în natură nu există frontiere. Conexiunile multiple între părţile creierului fac foarte anevoioasă separarea diferitelor structuri.

Creierul reflex

La baza acestui organ fabulos care ne permite să rezolvăm ecuaţii şi să ne punem întrebări se află un creier aşa-numit reptilian, sediu al arcelor reflexe care ne asigură supravieţuirea imediată. Când medicul ne loveşte rotula cu ciocănelul, piciorul se ridică automat. Când un fir de praf se aventurează prea aproape de ochii noştri, pleoapele ni se închid numaidecât.

Cu câteva milioane de ani în urmă, înainte de apariţia omului pe pământ, reptilele posedau deja un sistem nervos centralizat. Creierul reptilian, aflat la răscruce între legăturile senzoriale şi neuronii motorii, călăuzeşte mişcările acestor animale târâtoare către o ţintă rămasă neschimbată : supravieţuirea biologică a individului sau a speciei. Neuronii dictează apropierea sau retragerea, atacul sau apărarea, în funcţie de semnalele percepute din mediul înconjurător. Aceste răspunsuri sunt simple reflexe. Ele se înscriu în prezent. Creierul unei reptile nu are acces nici la memorie, nici la anticipare, cu atât mai puţin la conştiinţă sau la acţiuni voluntare. Şopârlele şi şerpii sunt foarte dependenţi de condiţiile exterioare, libertatea lor este limitată.

Ce se poate spune despre om ? Arheocortexul său, sau mezencefalo-diencefalul, este guvernat de structurile superioare a căror organizare o vom vedea puţin mai târziu.

Creierul emoţional

Istoria evoluţiei merge în sensul autonomiei. Viaţa a progresat foarte mult de la apariţia lichenilor. Peştii sunt mai liberi decât algele, iar mamiferele sunt mai libere decât reptilele. Pentru eliberarea de automatisme, a fost necesară dezvoltarea unei structuri cerebrale care permite alegerea comportamentelor. Pentru a alege trebuie să avem preferinţe, să definim ce înseamnă cel mai bine şi mai puţin bine. Aici a intrat în joc rinencefalul. Denumirea acestui paleocortex (creier intermediar) provine de la originea sa — rino, nas. El a evoluat pornind de la bulbul olfactiv. Dezvoltat la mamifere, este deosebit de important la delfin şi la om, două animale pe care cu siguranţă că nu le admirăm pentru mirosul lor, dar care sunt probabil cele mai sentimentale făpturi ale creaţiei.

Rinencefalul este constituit în principal din sistemul limbic, un ansamblu de nuclee care ne permit să memorăm, să recunoaştem situaţiile deja trăite şi să le atribuim o semnificaţie afectivă. Aceasta este naşterea emoţiei. Termenul „limbic" vine de la „limb", care înseamnă lizieră, franjur, margine exterioară a discului unui astru, regiune periferică circulară, şi descrie forma sa de inel deschis. Printre componentele importante ale creierului limbic se numără hipocampul, care memorează faptele ca atare, şi nucleul amigdalian, o glandă minusculă a lobului temporal care le asociază preferinţe.

Emoţia este rapidă, mult mai rapidă decât judecata şi adesea ne salvează prin iuţeala ei. Mergeţi pe stradă. Cineva vine din faţă. Nucleul amigdalian recunoaşte instantaneu imaginea acestui chip care se apropie ; scanează amintirile şi dictează răspunsul... Inima dvs. începe să bată mai repede, un val de răcoare vă străbate trupul, muşchii se încordează. Organismul dvs. reacţionează chiar înainte să aveţi timp să identificaţi persoana. Sunteţi în defensivă sau aţi trecut deja pe trotuarul celălalt, nucleul amigdalian trimite informaţiile către neocortex, îl recunoaşteţi... Este individul care v-a făcut să suferiţi atât acum douăzeci de ani.

Nucleul amigdalian recunoaşte informaţii sosite din partea celor cinci simţuri care asigură exterocepţia (percepţia exterio-

rului) şi propriocepţia (percepţia propriului corp). El informează zonele superioare şi le ascultă mesajele, reacţionează la gânduri, la imagini, la fantasmele produse de neocortex. De asemenea, are legătură cu toate funcţiile vegetative, nervoase şi umorale care participă la echilibrul organismului. Vă daţi seama deci că joacă un rol în existenţa noastră.

Creierul reptilian ne oferea o singură alternativă ; stimulul declanşa preferinţa sau aversiunea. Graţie acestui creier emoţional, am depăşit dualismul plăcut/neplăcut şi avem acces la o gamă întreagă de sentimente. Această diversitate ne oferă mai multă libertate. Nu ne trăim viaţa în alb şi negru, ci în culori — şi fiecare îşi are culorile lui.

Acelaşi stimul nu mai provoacă o reacţie stereotipă comună speciei ; apar nuanţele comportamentale. Fiecare are istoria lui şi asociază propriile sale conotaţii afective. Se declanşează procesul de individualizare, prinde contur o personalitate.

Reflexele noastre capătă o dimensiune afectivă şi în viitor vor fi modelate de experienţă. Memoria experienţelor noastre este cea care determină modul specific în care răspundem mediului înconjurător, cea care ne defineşte caracterul. Trăirile din prima copilărie, când creierul este încă în curs de dezvoltare şi zonele superioare încă nu s-au maturizat, au o importanţă deosebită.

La sugar, un zgomot puternic declanşează spontan un reflex de aversiune. Bebeluşul tresare şi începe să plângă, prima reacţie este automată. Viitorul copilului va fi diferit în funcţie de împrejurările momentului. Dacă este luat în braţe şi liniştit, dacă-şi poate cufunda năsucul în mirosul mamei, dacă aude o voce tandră care-i explică ce se întâmplă — chiar dacă nu poate să identifice conţinutul verbal, este pătruns de melodia cuvintelor — locul fricii va fi luat de dragoste, de senzaţia de a fi protejat. Data viitoare, un zgomot similar va declanşa o mişcare de trezire şi de atenţie... dar nu panică. Dimpotrivă, dacă bebeluşul este singur în cameră, dacă singurul miros familiar apropiat este al lui, dacă nu aude o voce blândă care să-i liniştească ţipetele, experienţa va fi asociată cu singurătatea şi cu teroarea. Confruntat din nou cu un zgomot de acelaşi gen, copilul va retrăi experienţa traumatizantă şi fie îşi va dezvolta o hipersenbilitate, fie se va insensibiliza pentru a se proteja, retrăgându-se în tăcere şi într-o atitudine închisă.

Emoţiile ne structurează personalitatea. Ele ne individualizează atitudinile, determină stilul în care răspundem lumii din jur, ne definesc identitatea. Graţie creierului emoţional, reacţiile noastre comportamentale nu mai sunt automate şi instantanee, ci se înscriu într-o istorie, ţin seama de experienţele trăite.

„Departe de a-l subjuga pe om, e limpede că pasiunile contribuie la eliberarea sa de sub constrângerile mediului", subliniază Jean-Didier Vincent în cartea lui *Biologie des passions*.

Creierul gândirii

Dimensiunea viitorului nu este accesibilă decât neocortexului, celebra materie cenuşie. Graţie părţii sale frontale, neocortexul este creierul anticipării. Putem să facem ipoteze, să ne imaginăm soluţii care n-au mai fost verificate până atunci, să fantazăm, să visăm, să ne proiectăm în viitor. Putem să ne dirijăm comportamentele pe baza unor analize şi decizii raţionale. Cu toate acestea, după cum vom vedea în detaliu mai târziu, emoţiile nu sunt niciodată total absente din acest proces.

Creierul a găsit o metodă de a-şi mări considerabil suprafaţa, fără a-şi mări şi volumul : circumvoluţiunile. Omul şi delfinul posedă creierele cu cele mai multe pliuri. Această suprafaţă mărită permite dezvoltarea spectaculoasă a zonelor specializate în recepţia mesajelor senzoriale şi în comanda motrică. Pe lângă acuitatea simţurilor, ea ne permite să facem mişcări complexe, în special cu mâinile — aceste anexe magice cu deget opozabil, atât de utile pentru a apuca o cană de ceai fără a o sparge.

Saltul evolutiv rezidă mai ales în apariţia zonelor asociative. Miliarde de neuroni au o singură funcţie — aceea de a conecta alţi neuroni, alcătuind o reţea densă de cabluri care ne permite să gândim. Putem să asociem informaţiile, să le comparăm, să le ierarhizăm, să le cântărim...Pe scurt, să analizăm, să tragem concluzii, să facem deducţii, să reflectăm...

Neocortexul îi oferă fiinţei umane posibilitatea de a-şi inhiba reflexele (dacă vreţi, genunchiul dvs. va rămâne nemişcat, în pofida ciocănelului). El ne conferă libertatea ultimă în raport cu mediul — alegerea atitudinii în mod conştient.

Zi de zi, cortexul prefrontal ne ajută să acceptăm întârzieri în realizarea obiectivelor noastre. Datorită lui putem să stăm la coadă la supermarket cu zâmbetul pe buze. Temperând nucleul amigdalian, el ne înfrânează pornirile agresive atunci când cineva se strecoară în faţă.

Pentru a-şi proteja valorile sau identitatea, omul este în stare să înfrunte lucruri de neimaginat. Deşi e adevărat că nu suntem egali în faţa durerii, toţi dispunem de un cortex prefrontal capabil să comande structurilor subiacente şi care ne permite să îndurăm cu stoicism torturile. Rapoartele organizaţiei Amnesty International abundă în nume de bărbaţi şi femei martir care dovedesc capacitatea oamenilor de a înfrunta durerea. Şi ce putem spune despre călugării şi călugăriţele din Vietnam care s-au lăsat mistuiţi de foc fără a scoate un strigăt pentru a protesta împotriva războiului şi a nedreptăţilor acestuia ? Omul îşi poate risca viaţa pentru valorile sale, poate face greva foamei, poate să postească până la moarte pentru a se face auzit, poate să iasă cu pieptul gol în faţa armelor privindu-şi ucigaşul în ochi (iată de ce

laşii, refuzând să se confrunte cu vinovăţia de a lua viaţa cuiva, preferă să-i lege la ochi pe cei executaţi).

Dealtfel poate nu e lipsit de importanţă să subliniem că „curaj" vine de la cord / inimă (coeur în franceză). Rădăcina indo-europeană *krd* a devenit *cord* în latină. Nominativul a ajuns *cor*, de unde cuvântul în franceză *coeur*. La sfârşitul antichităţii, în latina populară a apărut un sinonim, *coraticum*, de unde cuvântul curaj. Cuvântul curaj a fost multă vreme sinonim cu inima ca lăcaş al sentimentelor. Din secolul al XVIII-lea, curajul nu mai desemnează decât virtutea celui care „are inimă", fiind astfel calificat drept curajos[11]. **Curajul este una dintre dimensiunile inteligenţei inimii.**

„Cei care au trăit în lagărele de concentrare îşi amintesc despre acei prizonieri care mergeau din baracă în baracă, consolându-i pe semenii lor şi oferindu-le ultimele lor bucăţele de pâine. Chiar dacă aceste cazuri au fost rare, ele sunt o dovadă că omului poţi să-i iei totul cu excepţia unui singur lucru, ultima dintre libertăţile umane : aceea de a decide asupra comportamentului său, indiferent de împrejurările în care se găseşte... acea libertate spirituală care dă un sens vieţii", subliniază Viktor Frankl, psihiatru scăpat teafăr din lagărele morţii. **Viaţa omului se hrăneşte cu sens, nu doar cu pâine.**

Cortexul prefrontal nu este indispensabil nici uneia dintre activităţile motorii sau perceptive, dar participă la toate. El ne dirijează existenţa în orice împrejurare, la bine şi la rău. La bine ? Capacitatea de a ne controla emoţiile ne face profund umani. La rău ? Există şi riscul să devenim profund subumani, fiindcă detaşarea de sine ne poate face capabili de orice.

Supremaţia neocortexului are dezavantajele ei. Se lasă amăgită de iluzii şi obligă straturile inferioare ale creierului să se supună unor exigenţe abuzive. Declanşând de pildă, în cazul lui Nathalie, roşu în gât şi o eczemă pe toată faţa la simpla vedere a fotografiei motanului dvs. Nu fiindcă pisoiul s-ar fi frecat înainte de fotografie, ci fiindcă Nathalie *ştie* că este alergică la părul de pisică.

Cortexul prefrontal nu este dezvoltat pe deplin decât la om şi la balenă (categorie generică din care fac parte morsele, delfinii, balenele albe şi gri). Se pare că aceasta din urmă reuşeşte să îl folosească mai bine decât noi. Lobul frontal nu ne oferă doar aptitudinea de a anticipa şi de a fi conştienţi de faptele noastre, ci ne deschide totodată faţă de emoţiile celorlalţi. Este organul altruismului şi al compasiunii. O atitudine ce iese mai clar în evidenţă la balene decât la oameni. O balenă a salvat un pescar care căzuse de pe balenieră, chiar în timp ce harponul lui îi sfâşia carnea. Ce fiinţă umană ar fi capabilă de un asemenea sacrificiu ?

11. *Les étymologies surprises* de René GARRUS, Belin, 1991.

Dreapta şi stânga

Creierul este alcătuit din două emisfere ; până aici toată lumea e de acord. În privinţa mişcării, situaţia este destul de clară : lobul stâng dirijează partea dreaptă a corpului, iar lobul drept este responsabil de partea stângă. În ceea ce priveşte emoţiile şi alte activităţi mentale, lucrurile sunt ceva mai complexe.

Nişte cercetători au descoperit o metodă de a stimula selectiv, în laborator, diferite porţiuni ale creierului pentru a observa reacţiile pacienţilor. O stimulare a lobului prefrontal drept provoacă frică sau furie. Observaţiile efectuate asupra bolnavilor cu tumori la creier sau tulburări neurologice au confirmat acest rol al lobului drept. Într-adevăr, o leziune a lobului drept îi conferă bolnavului un temperament jovial, indiferent de împrejurări. Se pare că lobul stâng are rolul de a-şi tempera vecinul din dreapta, reglând emoţiile negative. Cu toate acestea, şi în pofida faptului că putem declanşa o emoţie stimulând un punct anume din creier, nu putem vorbi despre localizarea emoţiilor. Este vorba mai curând despre nişte unităţi regulatoare complexe dispuse în întregul encefal.

După cercetările lui Sperry, s-au spus tot felul de lucruri despre repartizarea competenţelor noastre la dreapta şi la stânga. S-a amintit mai cu seamă faptul că partea stângă a creierului este verbală şi analitică, iar cea dreaptă ţine de emoţional şi global. Se pare că realitatea este mai nuanţată. În lucrarea sa *Le cerveau social* (creierul social), Michael Gazzaniga, un vechi elev de-al lui Sperry, pune punctul pe i. El a constatat că secţionarea comisurilor cerebrale, adică a fasciculelor de fibre care leagă cele două emisfere, dă naştere la două sisteme mentale separate, dotat fiecare cu propria sa capacitate de a înţelege, de a-şi aminti, de a simţi emoţii şi de a se comporta.

Partea stângă a creierului este sediul limbajului. Anumiţi subiecţi, după secţionarea comisurilor şi anestezierea lobului stâng, pot vorbi cu ajutorul lobului drept. Cu toate acestea, limbajul lobului drept este mai puţin elaborat. Abilitatea de a explica, de a trage concluzii şi de a da un sens frazelor pare să revină lobului cerebral stâng.

Mai întâi s-a crezut că lobul drept este specializat în construcţia vizuală ; de fapt este vorba mai curând despre executarea manuală sau manipularea obiectelor. Experienţele realizate pe subiecţi (dreptaci) cărora li s-a secţionat corpul calos (o altă denumire a acestei punţi solide între cele două emisfere) arată că mâna dreaptă, dirijată numai de lobul stâng, nu este în stare să aranjeze patru cuburi pentru a forma o figură simplă. Asta în timp ce mâna stângă, dirijată de lobul drept, execută fără probleme desene şi forme geometrice. Dreptacii care au corpul

calos intact ştiu însă că mâna lor dreaptă desenează mai bine decât stânga !

Ceea ce este demn de reţinut din numeroasele experienţe şi observaţii ale acestor cercetători este imensa diversitate a naturii umane şi imposibilitatea de a aşeza omul într-o cutie.

Pentru Gazzaniga şi alţii, creierul este organizat în sisteme de prelucrare modulară. Informaţiile sunt prelucrate în paralel de sute sau poate chiar mii de asemenea sisteme. Majoritatea sistemelor îşi pot aminti evenimente şi pot reacţiona la stimuli asociaţi cu o amintire anume. Ele se exprimă prin fapte ; puţine au acces la comunicarea verbală. Vi s-a schimbat dispoziţia aparent fără motiv ? Fără îndoială, a fost activat un modul non-verbal ; asocierile emoţionale ale evenimentelor memorate în acest modul au fost transmise creierului limbic şi au declanşat starea afectivă în care vă găsiţi. Non-verbal înseamnă că nu puteţi numi stimulul care a declanşat trăirea, deci nu-l puteţi identifica. Nu este ceva conştient.

Când corpul calos este intact, tot ceea ce percepe emisfera dreaptă este transferat imediat în stânga în vederea analizei şi a înţelegerii verbale. Aici, modulele verbale vor interpreta, numi şi da un sens celor trăite. Aceasta poate da naştere la dificultăţi, fiindcă nevoia de coerenţă este atât de mare încât, dacă nu dispun de informaţia corectă, modulele respective vor inventa ceva logic şi raţional.

Gazzaniga relatează o experienţă efectuată asupra unui bărbat operat la creier. O comandă simplă, „mergeţi", este proiectată pe un ecran pentru lobul creierului drept deconectat (cel care, teoretic, nu ştie să vorbească şi să citească). Pacientul se scoală şi se îndreaptă spre uşă... Când este întrebat unde se duce, el răspunde : „Mă duc acasă după nişte suc de fructe." Confruntată cu necesitatea de a explica un comportament a cărui iniţiativă nu a avut-o, emisfera stângă refuză să rămână nepregătită şi elaborează rapid un motiv plauzibil.

Această observaţie descrie foarte bine procesul în cauză. Uneori, acest mod de funcţionare este greu de observat într-un creier intact.

Iată o păţanie similară. Acum câţiva ani, într-o seară, m-a cuprins brusc o tristeţe profundă. Cu toate acestea, la atelierul din timpul zilei totul a mers bine. Mai târziu însă, în maşină, am simţit o nevoie nestăpânită de a plânge. M-a copleşit o senzaţie nedefinită de indispoziţie. Nostalgie amoroasă ! Mi-am amintit cu disperare de o aventură străveche. Plângeam în hohote, evocând amintirile. Am ajuns acasă într-o stare jalnică. Din fericire pentru mine, stăteam pentru câteva zile la o prietenă. Am început să-i povestesc cele întâmplate şi m-a întrerupt : „Ce tot îmi povesteşti despre fostul ? Poate că luna plină te-a adus în halul ăsta !" M-am oprit imediat, surprinsă. Era adevărat. Odată

ce mi-a spus asta, am recunoscut starea bizară care mă cuprinde uneori când e lună plină.

În timpul zilei, concentrată pe munca mea, n-am fost conştientă de senzaţiile interioare. Seara, în maşină, m-am relaxat şi am devenit dintr-o dată atentă la starea mea sufletească. Nu m-am gândit nici o clipă că luna putea fi cauza senzaţiilor mele şi am găsit o altă explicaţie. O veche poveste de dragoste — de ce nu ?

Interpretarea prietenei mele era corectă. Faptul că suferinţa mea a încetat numaidecât mi-a confirmat-o.

Rolul emisferei stângi pare să fie acela de a construi teorii pornind de la senzaţiile interne, de la percepţii şi comportamente actualizate. Capacitatea ei de a atrage concluzii l-a eliberat pe om de progresele prin tatonări. A devenit capabil să gândească şi să-şi formeze convingeri — în orice împrejurare.

Filtre, memorie şi convingeri

Reacţia emoţională focalizează atenţia asupra stimulului declanşator, permiţând analiza mentală. Această evaluare, la rândul ei, modifică emoţia brută iniţială. Vă odihniţi liniştit pe balconul de la etajul întâi. Dintr-o dată, un zgomot de la parter vă face să tresăriţi. Ascultaţi, numai urechi... şi identificaţi pasul partenerului/partenerei dvs. Zonele superioare ale creierului au recunoscut caracterul familiar al zgomotului ; emoţia se stinge.

Este limpede că, dacă mentalul atribuie o semnificaţie negativă evenimentului declanşator sau dacă persoana a trăit prea multe situaţii de neputinţă în viaţa ei, la emoţia iniţială se adaugă noi temeri. Astfel iau naştere fobiile, stările de anxietate... Din cauza caracterului circular al relaţiilor reciproce între afectivitate şi cunoaştere, nu ştim ce-a fost mai întâi — oul sau găina. Creierul filtrează informaţiile în funcţie de emoţiile trăite. Cu ochelari negri vedem totul în negru ; este suficient să ne punem ochelari roz pentru ca elefanţii să devină roz. Dacă dintr-un motiv sau altul sunteţi furioasă în ziua aceea, primul lucru care vă va sări în ochi când intraţi în casă va fi fularul soţului care zace pe jos şi servieta lui dezgustătoare de pe pat ; nu veţi vedea superbul buchet de flori pe care s-a grăbit să-l pună într-o vază înainte de întoarcerea dvs. Avem tendinţa să observăm ceea ce ne alimentează starea emoţională ; restul rămâne în umbră.

În plus, activitatea nucleului amigdalian favorizează memoria pe termen lung. Cu cât un eveniment are o coloratură afectivă mai puternică, cu atât va fi mai uşor să-l reţineţi şi să vi-l amintiţi. Iată de ce amintirile emoţionale din primii ani de viaţă sunt cele mai puternice, chiar dacă — şi mai ales pentru că —

rămân ascunse în inconştient. Emoţia este cu atât mai intensă cu cât este brută şi straturile superioare ale creierului, încă imature, n-au putut s-o tempereze dându-i un sens. Nucleul amigdalian este pe deplin dezvoltat de la naştere, dar hipocampul nu, şi cu atât mai puţin zonele limbajului. Când nu poţi pune în cuvinte ceea ce simţi, emoţiile trăite nemijlocit îşi păstrează întreaga virulenţă.

Vă tremură genunchii când trebuie să faceţi o prezentare în public ? Poate aţi fost terorizat la şcoală de un învăţător nepriceput sau poate că părinţii n-au acordat interes aventurilor dvs. din copilărie.

Orice sentiment de frică sau ruşine care n-a putut fi recunoscut fiindcă nimeni n-a vrut să-l audă este în continuare acolo, gata să se manifeste în situaţii mai mult sau mai puţin asemănătoare cu evenimentul declanşator iniţial.

Nu vă place când soţia dvs. leagănă bebeluşul, sunteţi gelos fiindcă-i acordă atâta atenţie ? Poate că dvs. nu v-aţi bucurat de tandreţea maternă sau poate că v-a luat locul prea devreme un frăţior...

Interpretaţi drept lipsă de respect refuzul sistematic al băieţelului dvs. de doi ani ? Poate că la aceeaşi vârstă părinţii dvs. nu v-au lăsat să vă exprimaţi părerea despre tăiţei sau spanac.

Aţi vrea să-i trageţi o palmă fetiţei dvs. de trei ani fiindcă nu vrea să-şi pună rochia pe care i-aţi pregătit-o ? Probabil aţi primit şi dvs. câteva palme fiindcă aţi vrut să vă manifestaţi autonomia.

O reacţie, astăzi disproporţionată, indică amintirea unui eveniment izgonit într-un colţ al creierului. Doar că nu suntem întotdeauna conştienţi de asta. După cum am văzut, partea stângă a creierului raţionează şi inventează teorii pentru ca atitudinea noastră să pară logică şi adecvată.

În exemplele de mai sus, pentru a nu deveniţi conştient de originea reală a comportamentelor dvs. :

— Spuneţi că nu stăpâniţi bine subiectul sau că sunteţi intimidat de prezenţa unor oameni necunoscuţi ;

— Vă acuzaţi soţia că este prea protectoare şi afirmaţi că un bebeluş trebuie să plângă ca să-şi dezvolte plămânii ;

— Vă justificaţi : „Copiii trebuie să-şi respecte părinţii, trebuie să le impunem nişte limite."

Astfel iau naştere convingerile iraţionale din viaţa de zi cu zi. Cele mai dramatice sunt convingerile despre educaţia copiilor, fiindcă perpetuează suferinţa. Dvs. nu toleraţi rezistenţa băiatului dvs., care la rândul lui va avea probleme cu copiii neascultători... Aşa apar generaţii întregi care n-ar îndrăzni niciodată să spună „nu" unui superior, fiindcă nu-şi permit să se opună şi să critice decât din poziţia în care au putere asupra altuia (şi atunci poate abuzează de ea).

Hiperemotivitate şi răbufniri emoţionale

Oemoții poati ascunde o alta

11

O emoţie poate ascunde o alta

Luăm micul dejun. Ceaiul fierbinte este deja pe masă. Adrien, în vârstă de cinci luni şi jumătate, începe să urle ! Aşezat pe genunchii tatălui său, a încercat să apuce o bucăţică de pâine, s-a dezechilibrat şi a pus mâna pe ceainic... Mă grăbesc să-l smulg din braţele lui Jean-Bernard. Îmi vine să strig : „De ce nu eşti atent ?" Dar mă reţin, fiindcă ştiu că am tendinţa să fac reproşuri atunci când mi-e frică. Totuşi, nu mă pot stăpâni să nu-i spun pe un ton care se doreşte neutru : „Vezi ce se poate întâmpla, o clipă de neatenţie şi uite !" Din fericire, Adrien n-a păţit nimic, i s-a înroşit mânuţa foarte uşor. Puţin mai târziu, Jean-Bernard îmi spune : „Văd că-ţi iubeşti copilul !" Îl privesc cu recunoştinţă. A înţeles. Îi sunt îndatorată că îmi răspunde aşa, fără să se justifice sau să se enerveze şi el. Asta îmi permite să-i spun : „Iartă-mă că ţi-am făcut reproşuri adineauri, mi s-ar fi putut întâmpla şi mie." În momentul în care îmi cer scuze în felul acesta, îmi vin lacrimi în ochi. Sunt în contact cu dragostea pe care i-o port fiului meu şi cu teama să nu păţească ceva. Pot să-mi asum răspunderea adevăratei mele emoţii : frica. Când îmi revărs furia asupra lui Jean-Bernard, nu mai simt panica.

O emoţie poate ascunde o alta. În familia noastră, anumite emoţii erau acceptabile, altele nu. Educaţi să ne disimulăm adevăratul eu, ne descărcăm tensiunile prin mascarea emoţiilor reale. În plus, **putem fi tentaţi să manifestăm anumite sentimente dacă ele ne oferă beneficii în relaţiile cu ceilalţi**.

Gisèle nu conduce automobilul, se teme să nu provoace un accident. De unde vine această teamă ? La câteva zile după ce şi-a luat permisul de conducere, soţul ei, René, i-a lăsat volanul pe mână. Totul a mers bine, dar când să intre înapoi în curte, a urcat puţin cam repede pe trotuar. Coborând ca să-i deschidă poarta, soţul ei a urlat : „Fii atentă, puteai să dai peste un copil !"... Incidentul a afectat-o mai mult pe ea decât pe soţ. Şi-a interzis să fie furioasă. Numai că de la acest episod n-a mai pus mâna pe volan. Se poartă ca o fetiţă neputincioasă şi nepregătită, care se teme să conducă, se teme să fie independentă, se teme să se afirme... ceea ce-i dă ocazia soţului ei să o protejeze şi să se simte puternic.

Obiceiurile emoţionale din copilărie

Mama lui Gisèle avea probleme cu furia. Era foarte tulburată de urletele copiilor, care îi aminteau de cele ale tatălui ei. Micuţa Gisèle a observat repede că crizele ei de furie o supărau pe mama ei. Când ai nevoie de mama, nu-ţi poţi permite să o răneşti, mai curând încerci s-o consolezi... Această mamă avea nevoie să fie iubită şi să se simtă sigură de puterea ei de mamă... Când Gisèle se simţea frustrată, furioasă sau nefericită, se refugia în braţele mamei şi tremura de frică. Astfel se asigura că mama ei era în stare să o consoleze şi să rămână întreagă (furia ei risca s-o facă bucăţi !) şi o liniştea...

Obiceiurile noastre emoţionale se formează în funcţie de emoţiile acceptate sau interzise de părinţi, în mod conştient şi mai ales inconştient, de tabuurile şi secretele familiale, dar şi de locul pe care-l ocupăm în familie. Se întâmplă ca toţi copiii să trăiască aceeaşi tristeţe sau chiar aceeaşi furie familială, dar cel mai adesea fiecare dintre ei primeşte interdicţii diferite. De pildă, copilul cel mare are dreptul să fie trist : se închide în camera lui ca să citească ; dar furia îi este interzisă. „Poartă-te frumos cu frăţiorul tău !" N-are dreptul nici să-i fie frică : „Eşti mare, trebuie să dai exemplu !" În aceste condiţii, cel mare devine coleric. Iar cel mic descoperă repede că frica îl ajută să primească mai multă atenţie. Distribuţia rolurilor depinde de numeroase date inconştiente.

Serge este copilul mai mare ; este colericul. De asemenea, este „cel rău", pe când frăţiorul lui este „un scump". În plus, s-a blocat în rolul celui care face prostii, în timp ce fratele lui este copilul cuminte. Când s-a născut fratele lui, Serge s-a simţit abandonat. El nu fusese dorit şi nici binevenit, dezamăgise. În plus, era tot atât de brunet pe cât de blond era noul născut, tot atât de zgomotos pe cât era acesta de liniştit. Noul-venit îşi făcea părinţii fericiţi aşa cum el nu fusese în stare niciodată. Ajuns la vârsta adultă, Serge se ceartă cu toată lumea. La începutul unei relaţii, totul merge bine. Este drăguţ şi amabil, are chiar o atitudine protectoare. Într-o zi sau alta, totul se strică din senin. Serge se enervează şi rupe relaţia. S-ar spune că are nevoie de alţii pentru a-şi elibera la momentul oportun o furie care vine de departe. Când trânteşte poarta, cei apropiaţi pun asta pe seama susceptibilităţii lui. Cum reacţionează la cea mai mică „atingere", nimeni nu îndrăzneşte să-i spună nimic. Toţi se poartă cu grijă ca să nu-i declanşeze vreo criză de furie. Prin agresivitatea lui, preia controlul asupra celorlalţi, asupra mediului ; distruge pentru a nu fi distrus. Nesiguranţa lui interioară este atât de puternică, încât nu-şi poate permite să o lase la lumină.

Câteva cuvinte despre Cristophe, fratele mai mic al lui Serge ; nu se desparte de calmante. Angoasele îi paralizează

viața socială și afectivă. Îi vine foarte greu să se afirme în viață fiindcă n-a avut acces la propriile sentimente de furie.

Apelând la metafora racket-ului mafiot care vă propune să vă protejeze în schimbul unei sume de bani, analiza tranzacțională numește „racket-uri" aceste sentimente pe care le împingem în față pentru a ascunde altele, obținând totodată avantaje din partea anturajului. Un racket se recunoaște după caracterul său sistematic și repetitiv. Este un sentiment străvechi, nu o reacție la situația prezentă, bazat pe un sistem de convingeri care a fost confirmat prin percepții selective. O persoană poate fi cu atât mai blocată în această închisoare emoțională cu cât comportamentele de tip racket îi oferă o siguranță iluzorie. Poate nu sunt confortabile, dar cel puțin sunt familiare, deci liniștitoare. Fac ca reacțiile celorlalți să fie mai mult sau mai puțin previzibile. Doar că nu toți oamenii pe care-i întâlnim la vârsta adultă reacționează ca tata sau mama, ceea ce uneori ne surprinde peste măsură.

Crize de nervi și de leșin

S-a reunit tot grupul și de o oră lucrează fără întrerupere la tema zilei. Dintr-o dată, Jacqueline se prăbușește pe jos, gata să se sufoce. Respiră anevoios. Mâinile i se crispează, are hiperventilație. Unul dintre membrii grupului se repede la ea cu o pungă de plastic, ca s-o ajute să-și inspire propriul gaz carbonic, micșorând astfel aportul de oxigen. Jacqueline se liniștește ; criza a trecut. Suferă de spasmofilie și are sentimentul că nu-și poate controla crizele. Acestea se pot declanșa în orice moment și, din păcate, cel mai adesea în public.

După ce analizează situația, Jacqueline își dă seama că, de fiecare dată, criza este asociată cu o emoție. Incapabilă să spună nu, să se opună sau să-și exprime sentimentele în fața altora, cea mai măruntă neplăcere o face să se sufoce.

„Nervii" se descarcă de tensiunile acumulate, dar emoția subiacentă rămâne refulată.

Ivana începe să plângă de fiecare dată când i se reproșează ceva... Copiii ei ar vrea să discute cu ea despre trecutul lor, dar imediat ce încearcă să-i pună o întrebare despre nașterea lor sau despre vârsta la care le-au ieșit primii dinți, mama izbucnește în hohote de plâns ; se consideră deopotrivă vinovată : „Nu sunt în stare să fac nimic ca lumea !" și nevinovată : „Ați fost niște copii fericiți, nu-i adevărat, nu v-a lipsit nimic, ați fost mai bine îngrijiți decât alții..." Își însoțește justificările de reproșuri privind lipsa lor de recunoștință. Nu numai că nu se poate discuta cu ea, dar copiii ei sunt nevoiți s-o consoleze, rămânând neputincioși și frustrați. Mama se izolează de ei prin zidul hiperemotivității.

„Crizele de nervi", accesele de spasmofilie, hohotele de plâns, anumite crize de astm sau pierderea cunoștinței — evadarea în inconștient — sunt mecanisme de apărare. Stratul superficial al hipersensibilității maschează sentimentele autentice. Sunt racket-uri construite pentru a evita confruntarea cu niște trăiri mult prea violente.

Dincolo de carapace, hiperemotivitatea stă la pândă. Crizele survin atunci când un detaliu, o informație, o imagine, o întrebare riscă să zdruncine zidul de protecție și să trezească emoțiile refulate. Crizele sunt deopotrivă încercări de a striga un lucru pe care nimeni nu vrea să audă... și de a-l trece sub tăcere.

Reacțiile au un avantaj secundar : controlul anturajului. Ele provoacă frică ; ceilalți vă menajează. Ele îi țin pe ceilalți la distanță și îngroapă adevăratele emoții în profunzimile inconștientului.

Racket-ul este un proces inconștient. Ceilalți se pot simți manipulați, dar în primul rând persoana în cauză se manipulează pe sine. Totuși, unii profită în mod conștient de emoțiile lor exagerate și de puterea pe care le-o conferă acestea.

Când racket-ul devine manipulare conștientă

Henri a ajuns să-și folosească în mod conștient crizele de furie pentru a-și vizita amanta, fără ca nimeni să aibă vreo bănuială și fără să se simtă vinovat. Strategia lui este simplă : caută o ocazie de a se înfuria pe soția lui. Un nasture descusut, o observație în plus, cea mai măruntă neînțelegere capătă proporții colosale. Domnul face scandal. Trântește ușa... și se duce la amantă. Soția se simte vinovată de plecarea lui, se frământă fiindcă a provocat din nou o scenă. Îl crede pe Henri ; vrea să creadă în continuare că nasturele descusut este cel care a declanșat criza. Este din ce în ce mai supusă și mai atentă să nu-și rănească sau dezamăgească soțul... Asta nu face decât să înrăutățească situația, fiindcă Henri este prins în propriul lui joc. Îl enervează că ea este prea amabilă, prea supusă, ceea ce-l obligă să găsească motive tot mai banale ca să trântească ușa. Va începe s-o umilească. N-ar fi vrut (în mod conștient) să se poarte atât de rău cu ea... dar ea îl „obligă". Și-apoi, îi detestăm pe cei cărora le facem rău !

Racket-ul lui Henri este mai mult sau mai puțin conștient. Propriul lui joc îl duce dincolo de ceea ce premeditase. Nu se preface că se înfurie. Se simte constrâns, blocat, nu de căsnicia lui, cum îi spune uneori soției, ci de jocul pe care l-a inițiat.

Gelozia, sentiment firesc sau „racket" ?

Gelozia este un sentiment firesc, un amestec de frică, durere şi furie. Atunci când o refulăm vreme îndelungată, poate să izbucnească într-un torent emoţional incontrolabil, în care se împletesc dragostea şi furia în legătură cu felul în care am fost trataţi, invidia şi gelozia fiindcă persoana iubită îşi dăruieşte afecţiunea altcuiva, umilirea şi neputinţa, frustrarea şi decepţia.

Gelozia este un racket atunci când apare în afara oricărei infidelităţi sau persistă fără un motiv obiectiv.

Stef vine la mine, disperat ; suferă de depresie de când soţia lui i-a mărturisit că are un prieten. Nu un amant — sau nu încă — ci un bărbat cu care poate să vorbească, un bărbat care o asculta. Stef s-a simţit trădat, lumea s-a prăbuşit, nu reuşeşte să-şi revină.

Intensitatea sentimentelor indică o cauză mai îndepărtată decât situaţia actuală. Este vorba despre un racket. În timpul terapiei, Stef descoperă că-şi foloseşte sentimentele de gelozie pentru a ascunde adevărata problemă : viaţa lui este pustie. Are o soţie, doi copii, o casă frumoasă... dar în interior e pustiu. De când s-a căsătorit, nu s-a gândit decât la un singur lucru : la casă. Trebuia să câştige mulţi bani ca să se instaleze confortabil. Plin de o ranchiună inconştientă împotriva acestei situaţii care-l obliga să asigure nevoile familiale, a uitat de soţie, de copii şi de el însuşi. Avea impresia că se ocupă de el atunci când ieşea seara cu prietenii... Devine conştient că nu era decât o iluzie. Fugea de sine însuşi, de confruntarea cu soţia lui. Astăzi înţelege. N-a avut niciodată ocazia să fie el însuşi cu adevărat. Cu o mamă autoritară, puţin afectuoasă şi un tată absent, a învăţat să asculte, să se supună, să fie băieţelul cuminte. Nu-şi cunoaşte adevăratele nevoi fiindcă n-a avut dreptul la ele. Niciodată n-a refuzat-o pe mama lui. Nu ştie prea bine cine este.

De vreme ce singura lui preocupare era cum să câştige bani ca să-şi construiască o casă, a fugit multă vreme după o dorinţă falsă — o dorinţă a mamei sale. Odată casa construită, programul terminat, ce mai era de făcut ? În acel moment, catastrofa — în sensul matematic al termenului — punctului de ruptură l-a zdruncinat.

A fost nevoie de această explozie emoţională pe un cer plumburiu pentru ca Stef să înţeleagă, într-un târziu, că nu era fericit, că nici soţia lui nu era fericită şi că relaţia de cuplu mergea prost. Graţie acestei încercări, a vorbit în cele din urmă cu soţia lui, a ascultat-o, a încercat să înţeleagă ce s-a întâmplat.

Orice sentiment care se repetă este un racket. Cum să scăpăm de el ? Reînvăţând să simţim şi să ne exprimăm sentimentele reale.

12

„Nu ştiu de unde vine !"

Ni se întâmplă să fim surprinşi de intensitatea unei emoţii. Trăirea declanşată este în acord cu declanşatorul. Frica este provocată de o ameninţare, furia de o nedreptate, deci nu este vorba despre un racket. Dar ceva ne spune că această emoţie nu ne aparţine, chiar dacă este exagerată şi disproporţionată.

Sunt în joc mai multe procese psihice. Moşteniri de la generaţiile anterioare, „elastice" sau resuscitări ale propriei noastre istorii, fobii, deplasări ale emoţiilor, transferuri şi proiecţii...

Picătura care face să se reverse paharul

Muriel se războieşte pentru ca Justin să-şi asume partea lui de treburi casnice. Mai precis, se luptă în mintea ei, fiindcă nu vorbeşte niciodată deschis cu el. I-a spus o dată, la început de tot, că doreşte să-l vadă că ia parte la sarcinile cotidiene şi asta a fost tot. Când găseşte pe jos o şosetă de-a lui, o ridică ostentativ, dar în linişte. La fiecare abatere de-a soţului, mai adaugă un motiv de ranchiună pe lista deja lungă. Ţine mental socoteala a ceea ce face fiecare. Când povara devine prea grea sau când a acumulat destule resentimente ca să aibă energie pentru a exploda, face o criză. Un detaliu este suficient pentru a o declanşa. Justin consideră că scenele ei sunt exagerate. Nu înţelege : „Doar n-o să faci iar o criză fiindcă nu mi-am pus periuţa de dinţi în pahar !"

Între crize, îl face pe Justin să plătească în „monedă afectivă" (după termenul lui J. Kaufmann). Se îndepărtează de el sufleteşte, se interiorizează. Refuză sărutările pe care Justin i le dăruieşte cu atâta tandreţe. Nu prea mare are chef să facă dragoste.

Scena rupe zăgazurile... Reproşurile se împletesc cu lacrimi. Comportamentele criticate în cursul unei crize nu sunt însă iertate, rămân în contul de datorii al celuilalt, pentru a ieşi din nou la lumină la viitoarea „reglare de conturi".

După criză, Justin şi Muriel se împacă în pat, întreţinând iluzia unei atmosfere senine. Furtuna a trecut. Dar va reveni, fiindcă condiţiile exploziei au rămas.

Când nu reuşim să ne exprimăm frustrările şi nevoile pe măsură ce apar, resentimentele se acumulează. Strângem în noi vorbele nerostite şi micile ranchiune, iar într-o bună zi paharul se umple. Emoţia pe care o exprimăm este exagerată şi se revarsă fără ca noi să avem nici un fel de putere asupra problemei.

Crize de neînţeles

Uneori trăim emoţii a căror origine nu reuşim s-o identificăm. Dăm vina pe oboseală, pe stresul acumulat... Aceste fierberi interioare par de neînţeles ; oare chiar apar din senin ?

Odile s-a supărat pe soţul ei duminica trecută. Nu ştie de ce. Îi cer să-mi povestească împrejurările în care s-a născut emoţia.

Plecaseră în week-end cu nişte prieteni de-ai soţului. Totul fusese bine. Când închideau uşa, a cuprins-o o senzaţie de exasperare. O cheie aşezată prost a servit drept declanşator ; şi-a vărsat năduful pe soţul ei... O rog pe Odile să-mi vorbească mai mult despre acel week-end ; cum se simţise ?

„Nu m-am simţit în largul meu. N-aveam nimic să le spun, nu m-am integrat."

Prin urmare, Odile s-a simţit exclusă. Cu toate acestea, dacă privim mai îndeaproape, prietenii au fost primitori. Ar fi avut mai multe ocazii să-şi găsească locul, dar se reţinuse. De ce ? Din timiditate ? Nu, din spirit de răzbunare !

Odile n-are încredere în ea. De multe ori îi vine greu să vorbească de teamă să nu fie neinteresantă, să nu pară incultă, fiindcă nu ştie să-şi susţină părerea... Conştientă de dificultăţile ei relaţionale, s-a pregătit în vederea acestui week-end. Cunoscând regiunea, se hotărâse să folosească acest avantaj pentru a intra în relaţie cu prietenii. Urma să le servească drept ghid. Dar s-a lovit de un obstacol : prietenii n-au vrut să iasă ! Au preferat să stea în grădină şi n-au arătat nici cea mai mică curiozitate faţă de plimbările propuse de Odile. A fost foarte dezamăgită şi n-a mai spus nimic. În timp ce închideau uşa, furia a ieşit la suprafaţă şi Odile şi-a agresat soţul pe nedrept. Nu le-a spus niciodată prietenilor de ce voia atât de mult să-i ducă la plimbare. Probabil că n-aveau să-i închidă uşa în nas, dar cum să-şi închipuie că o plimbare nu însemna doar să viziteze regiunea, ci s-o cunoască pe Odile !

Inima are raţiunile ei pe care mintea nu le cunoaşte. Emoţiile nu sunt atât de iraţionale pe cât am vrea să credem uneori. Descifrând sensul „ieşirilor" noastre intempestive, putem evita destrămarea relaţiilor apropiate.

Trăirile refulate rămân active în inconştient

Cartofii fierbinţi

Nathalie Zadje a realizat un studiu foarte important asupra emoţiilor trăite de copiii supravieţuitorilor lagărelor de concentrare naziste. În cartea ei *Enfants de survivants* (Copii de supravieţuitori), ne relatează povestea următoare : „Sylvie se consideră o femeie mult prea sensibilă, care plânge pentru orice fleac şi care resimte nefericirea altora de o manieră copleşitoare. Îi ascultă pe ceilalţi şi suferă de lipsă de atenţie din partea prietenilor[12]"... Singura persoană de care este apropiată cu adevărat este mama ei, Sarah, supravieţuitoare de la Auschwitz. Patruzeci de ani mai târziu, Sarah încă mai are coşmaruri şi geme în timpul nopţii. Sylvie îşi admiră mama nespus. La fel ca pentru mulţi copii de supravieţuitori, istoria este încă prezentă... Încearcă să găsească un sens, să-şi cunoască originea.

„Mama mea este o femeie foarte puternică şi plină de viaţă. Nu se lasă niciodată pradă tristeţii, n-am văzut-o niciodată plângând."

Sylvie caută informaţii prin toate mijloacele, citeşte multe cărţi, vede toate filmele care apar. O ascultă pe Sarah, dar nu-i pune întrebări. „Nu îndrăznesc s-o întreb fiindcă mi-e teamă să nu ne facă rău amândurora." Sarah evocă doar frânturi din trecut. „Deşi a auzit dintotdeauna vorbindu-se despre deportare, Sylvie are impresia că nu ştie nimic. Ca şi cum vorbele mamei sale n-ar constitui o relatare, n-ar avea logică narativă. De atunci, Sylvie este chinuită de frici şi imagini terifiante ; este terorizată de enigme pe care nu reuşeşte să le descifreze, cărora nu poate să le dea un sens. Are coşmaruri, la fel ca mama ei, dar nu le povesteşte nimănui."

Sylvie se percepe ca fiind emotivă şi prea sensibilă. Hiperemotivitatea ei este o reflexie a hiperemotivităţii mamei. Deoarece aceasta şi-a refulat trăirile, Sylvie şi-a asumat exprimarea lor.

Ororile din lagăre au fost atât de cumplite, încât întreaga societate a încercat să minimizeze impactul psihic asupra supravieţuitorilor. N-au avut parte de nici un fel de însoţire psihologică, nici măcar de recunoaşterea celor trăite. A fost nevoie de ani şi ani pentru ca adevărul să iasă la lumină. Mulţi supravieţuitori n-au avut altă alegere decât să-şi refuleze emoţiile trăite în acea perioadă din viaţa lor. Dar trăirile refulate rămân active în inconştient.

Iar copiii călăilor ? Nu o duc bine. Copiii naziştilor poartă povara sentimentelor de vinovăţie pe care părinţii lor n-au vrut să le accepte. (*Naître coupable, naître victime* — „Să te naşti vinovat, să te naşti victimă" de Peter Sichrovsky).

---

12. *Enfants de survivants*, p. 62.

Procesul de transmisie de la o generaţie la alta este recunoscut de majoritatea şcolilor de psihoterapie. Puterea lui este impresionantă. În analiza tranzacţională a primit denumirea sugestivă de „cartof fierbinte". Asemenea unui cartof fierbinte pe care-l dăm din mână-n mână ca să nu ne frigem, oamenii îşi transmit emoţiile din generaţie în generaţie. Generaţia următoare nu poate gestiona nişte emoţii care nu-i aparţin. Prin urmare, rămâne prizoniera lor până când le identifica adevărata origine.

Astăzi totul v-a mers pe dos. Dimineaţa aţi pierdut autobuzul, au fost probleme cu calculatorul... pe scurt, v-aţi stricat toată ziua. Speraţi ca acasă să vă bucuraţi de odihna binemeritată. Ca şi cum ar face-o dinadins, copiii dvs. sunt deosebit de nervoşi ; seara este punctată de crize de furie şi de plâns. Micuţii dvs. sunt ca nişte bureţi. Ei percep valurile de emoţie acumulate şi nu sunt în stare să se ferească de ele, fiindcă nu ştiu să le identifice... Ei n-au văzut autobuzul, pe şeful dvs. sau calculatorul, iar dvs. nu le-aţi vorbit despre emoţiile trăite. Cel mult le-aţi dat faptele, aşa cum mama lui Sylvie vorbea fără să vorbească. Istoria exterioară nu este cea mai importantă. Pentru a nu fi copleşiţi de emoţiile noastre, copiii au nevoie de istoria interioară.

Singurul mod de a nu le transmite celorlalţi frustrările, furiile, groaza sau disperarea noastră este să le împărtăşim !

A împărtăşi nu înseamnă a ne destăinui pentru a fi consolaţi de ceilalţi. Nu acesta este rolul lor. A le împărtăşi copiilor înseamnă pur şi simplu să le dezvăluim viaţa noastră interioară pentru ca ei să se regăsească în ea, să înveţe să facă diferenţa între propriile lor emoţii şi emoţiile noastre şi să nu şi le asume pe acestea din urmă.

De prea multe ori, sub pretextul că ne protejăm copiii, nu le spunem nimic despre grijile, problemele, fricile care ne frământă. Dar copiii le percep şi, fiind incapabili să le identifice, şi le asumă. Şi-atunci constataţi că, spre marea dvs. surprindere, copiii reflectă emoţiile dvs. ascunse. Atât emoţiile pe care le trăiţi în fiecare zi, cât şi pe cele pe care le ţineţi în dvs. din fragedă copilărie. Ei vă arată sinele dvs. interior, acea parte din dvs. pe care nu vreţi s-o arătaţi sau să vedeţi. Iar dacă nu o fac în copilărie, aveţi motive să vă temeţi că o vor face când vor deveni adulţi. Îi veţi vedea căzând în aceleaşi capcane ca dvs., ca şi cum ar repeta viaţa dvs., deşi poate aţi încercat să procedaţi cu ei exact invers decât au procedat părinţii cu dvs.

Adeline a suferit mult văzându-şi mama, pe Paula, înşelată de tatăl ei. Paula plângea adesea, incapabilă să reacţioneze. Mai târziu, Adeline s-a măritat... iar soţul ei a înşelat-o. Să fie doar o coincidenţă ? Femeile ale căror mame au fost înşelate acceptă mult mai multe decât altele. Nu-i întotdeauna simplu să-ţi dai voie să fii mai fericită decât mama ta şi să te eliberezi de datoria de a-i alina suferinţele !

Elasticele

Atunci când o emoţie este disproporţionată în contextul dat, când este exagerată sau, dimpotrivă, insuficientă, probabil că ea nu se referă la prezent, ci este de fapt un răspuns la o situaţie veche, rămasă nerezolvată. În analiza tranzacţională, această dinamică poartă numele de **elastic**. Un eveniment actual ne readuce, asemenea unui elastic, într-o situaţie dureroasă din trecut. Evident, este inutil să exprimăm sentimentul elastic, el este o reacţie adaptată la nişte împrejurări trecute şi nu la prezent. Vechea emoţie trebuie să se exteriorizeze în raport cu evenimentul de atunci.

Într-o seară, Églantine le citeşte o carte celor doi băieţi ai ei. Este vorba despre un bebeluş abandonat de părinţii lui şi primit de o altă familie. Spre stupefacţia băieţilor, prea puţin impresionaţi de poveste, mama izbucneşte în hohote de plâns. Îi culcă pe copii şi încearcă să înţeleagă. Recitеşte cartea — cu acelaşi efect. Povestea readuce la viaţă propria ei istorie. Când avea patru ani, părinţii ei au fost nevoiţi să lipsească mai multe săptămâni ca s-o însoţească pe sora ei mai mare la un spital parizian, aflat la peste cinci sute de kilometri depărtare. Încredinţată în grabă unei femei pe care nu o cunoştea, s-a simţit foarte singură şi abandonată. La vremea aceea, nimeni nu i-a auzit suferinţa, nimeni nu s-a preocupat de ceea ce simţea. Prinşi de urgenţa şi gravitatea problemelor fiicei mai mari, şi în general surzi la nevoile ei, părinţii nu i-au acordat nici timp, nici atenţie. De fiecare dată când recitea această cărticică pentru copii care-i retrezea emoţii demult îngropate, ochii i se umpleau de lacrimi.

La şedinţa de terapie, a reuşit să exteriorizeze urletele de frică rămase în sufletul ei, să lase să curgă lacrimile grele ale disperării, să acceadă la furia împotriva părinţilor ei — autorii acestei tragedii, care nu ştiuseră să-i asculte nevoile legitime.

După această descărcare emoţională şi după ce a înţeles, cu mintea şi detaşarea de adult, ceea ce nu putuse înţelege pe vremea aceea, Églantine a luat din nou cartea în mâini... şi, cu plăcere şi surprindere, a citit-o fără a avea reacţii emoţionale exagerate.

Pentru a „dezlega elasticul", este suficient să urmăm firul emoţiei trăite, derulând amintirile până la prima ocazie în care am simţit-o... dar n-am exprimat-o. O dată ce am regăsit situaţia care ne-a trezit atâtea sentimente, o vom „vindeca". Mai întâi trebuie să redeschidem rana ca s-o curăţăm ; să scoatem la lumină toate emoţiile care n-au fost auzite ; apoi s-o închidem la loc exprimând în cuvinte cele trăite, dând un sens celor întâmplate.

Susceptibilitatea

Elasticul nu este întotdeauna legat de un eveniment precis. Este posibil să ne fi format anumite obiceiuri comportamentale sau convingeri ca reacție la o ambianță, la o acumulare de observații mărunte, la o funcționare familială cotidiană și repetitivă.

„Ne lăfăim, nu ?" David soarbe dintr-un suc de fructe, instalat confortabil într-un șezlong. Această remarcă amicală și întru totul banală îl răneşte profund. Se simte judecat de prietenul lui, se simte vinovat fiindcă n-a fost văzut săpând, plantând sau smulgând buruienile — pe scurt, în activitate. Prietenul a lovit la țintă cu inocență. Părinții lui David nu ratau nici o ocazie să-i spună că e un puturos. Ani întregi s-a simțit „nepotrivit". Reproşurile primite l-au făcut să creadă că nu era băiețelul aşteptat de părinții lui. Are treizeci și opt de ani, dar ori de câte ori i se pare că cineva îl judecă, revine în copilăria lui solitară și neînțeleasă.

Pentru a se elibera de acest „elastic" legat de judecată, David trebuie să denunțe reproşurile părinteşti, să înțeleagă că acestea erau nedrepte. După cum vom vedea mai târziu, lenea este un echivalent al depresiei. Pentru a înfrunta autoritatea tatălui său și înjosirile sale permanente, David pur și simplu făcea grevă... Nu era „puturos", ci suferea pentru că nu era acceptat de tatăl său. Luând în considerare suferința și nu judecățile, astăzi David poate să dezlege elasticul care îl face mereu să se simtă singur și neînțeles.

Transferuri și proiecții

„Cât poți să fii de zgârcită !" Robert este foarte agresiv cu Camille, soacra lui ; o acuză... de tot ceea ce nu-i poate reproșa propriei sale mame. Camille nu înțelege. Este foarte generoasă cu copiii ei, ca de altfel cu toată lumea. Insultele lui Robert o rănesc, dar le acceptă fără să spună nimic. Nu vrea să facă valuri. Din acest motiv Robert a ales-o pentru a se defula. Îşi iubeşte mult soacra. Asta îi dă curaj.

În cuplu sau la serviciu, cei din jur ne amintesc, printr-un detaliu, o trăsătură comună sau o poziție similară, de cineva din trecut. Le atribuim oamenilor de astăzi caracteristici ale persoanelor din trecut. Aşa se întâmplă că, uneori, ne simțim tentați să stricăm sau chiar să distrugem relații importante pentru noi. Revărsăm asupra celor în care avem încredere ranchiuna și sentimentele noastre provocate de frustrări străvechi, pe care însă nu le-am putut exprima față de persoanele din copilăria noastră.

Acesta este mecanismul transferului. Redus mult prea des la un sentiment de dragoste pentru psihanalist, transferul este

de fapt un proces complex. Pacientul proiectează asupra psihanalistului imagini din propria copilărie — lucru cu atât mai uşor de făcut cu cât acesta din urmă se dezvăluie foarte puțin. Pacientul pune pe seama lui sentimente, gânduri, intenții care (presupune că) aparțineau părinților lui (sau fraților, surorilor, bunicilor...)

Transferul nu este rezervat psihanaliştilor ; este un mecanism psihic foarte răspândit. Transferul este o particularitate a proiecției. Ne face să trăim într-o lume a iluziei și ne perturbă relațiile cu ceilalți.

Stéphanie este infirmieră. Iată ce spune despre supraveghetoarea ei : „Mă detestă, mă eclipsează. În plus, o cheamă la fel ca pe sora mea.... Christiane a fost întotdeauna mai interesantă decât mine, este drăguță, o place toată lumea, este destinsă, eu sunt mereu în urmă, n-am curaj, n-am nimic de spus, mereu am fost în umbra ei."

Fantasme paranoice

E posibil să ne facem singuri idei „paranoice" (cuvântul paranoia este folosit aici cu sensul de frică exagerată, de senzație că cineva ne vrea răul. Nu este vorba despre paranoia ca tulburare patologică, aceasta depăşind scopul cărții de față).

Christophe este un băiat politicos, mai degrabă timid și rezervat. Dar când merge pe stradă, sau când atenția nu îi este ocupată cu altceva, în minte îi răsar scene violente, imagini izolate de cuțite, accidente... uneori chiar adevărate filme. Urmăriri, crime, incendii... Christophe are o imaginație bogată, dar proiecțiile de pe ecranul lui interior includ întotdeauna râuri de sânge și drame. Uneori joacă rolul eroului curajos, dar cel mai adesea este victima molestată.

Fiecare dintre noi are propria lui „colecție" mentală de filme, de scenarii diverse care-i transpun viața în imagini ; acestea sunt fantasmele. Elementele de violență, dorințele agresive sunt de fapt ale noastre, dar le proiectăm asupra altora. Ele sunt reflexii ale emoțiilor noastre refulate, proiecții ale propriilor noastre trăiri, prezente sau trecute. Ele servesc deopotrivă la reducerea tensiunilor interioare și la menținerea negării.

Este important să descifrăm aceste mesaje pe care ni le trimite inconştientul. **Dincolo de orice fantasmă paranoică se află o suferință.**

Christophe are foarte multă furie în el. Copilăria lui a fost un pustiu. Îşi aminteşte că în adolescență rămânea ore întregi întins în pat, aşteptând să treacă timpul. Nimeni nu se interesa de el. Pentru toată lumea era băiatul cel politicos. Sentimentele lui de furie și neputință nu se exprimau decât prin afişele pe

care le lipea pe pereții camerei sau în muzica pe care o asculta cu volumul la maxim. Era un revoluționar, dar numai în capul lui. N-a îndrăznit niciodată să militeze. Îi disprețuia pe adulți, îndeosebi pe cei bogați. Astăzi, când se întoarce acasă, Christophe grăbește pasul. Locuiește într-un oraș. Se teme să nu dea peste vreo bandă de adolescenți fără ocupație. Se teme de privirile lor, de remarcile lor, de violența lor potențială. Pune pe seama lor ura și disprețul pe care le-a trăit el însuși în adolescență. „Au ceva cu mine." Christophe se pune în mintea lor și le atribuie gânduri agresive.

Sugarul este egocentric în mod natural. Trăind în simbioză cu mediul din jur, este centrul lumii. Încă nu este capabil să se detașeze de el însuși și să-și închipuie că purtarea celorlalți are un motiv de a fi în afara lui. Dincolo de egocentrismul lui Cristophe (care interpretează comportamentele celorlalți ca fiind legate de el) se află nevoia de a se simți important pentru altcineva. Pentru părinții lui aproape că nici n-a existat.

Recunoașterea și acceptarea adevăratelor noastre emoții ne permit să nu mai proiectăm asupra altora trecutul nostru, trăirile și gândurile noastre, și să avem relații mai autentice și mai rodnice cu cei din jur.

Împărtășirea fantasmelor paranoice — un exercițiu de gramatică relațională

De la începutul anilor șaptezeci, Claude Steiner, unul dintre pionierii analizei tranzacționale, conduce grupe de „gramatică relațională". Așezați în cerc, în cadrul protector pe care-l asigură promisiunea de confidențialitate, participanții sunt invitați să-și formuleze sentimentele și fantasmele în modul următor :

Când... (situație sau acțiune)
mă simt... (sentiment)
fiindcă am fantasma că tu...
îmi imaginez că tu...
am impresia că tu...

Fiecare își împărtășește trăirea : „Mi-e frică să vorbesc în fața dvs. deoarece cred că o să mă judecați" / „Când vorbesc și tu te uiți în altă parte, îmi închipui că mă crezi prost" / „Sunt furios fiindcă m-ai întrerupt când vorbeam" / „Când îmi vorbești despre fata aceasta, am impresia că încerci să-mi spui ceva fără să îndrăznești să-mi spui în față, așa e ?" / „Cred că ești foarte frumoasă și, când te văd, mi se pare că sunt urâtă și sunt geloasă."

Acest exercițiu extrem de simplu este foarte dificil. Am învățat să ne ascundem emoțiile, nu ne place să ne expunem,

vorbind despre fantasmele noastre. Cu toate acestea, ar fi mare nevoie să verificăm în raport cu ceilalți „intuițiile" sau certitudinile noastre. Dar proiecțiile noastre paranoice confirmă atât de bine (foarte firesc, de vreme ce noi le-am creat) ideile negative pe care le avem despre noi înșine, încât nu vedem necesitatea acestui lucru. „Crede că sunt prost, e normal, niciodată n-am nimic de spus, întotdeauna am fost un idiot."

Ne trec prin cap tot felul de lucruri iraționale... însă capabile să ne submineze moralul.

Care sunt fantasmele dvs. paranoice ? Identificați-le și încercați să le exprimați.

„Când pleci fără să-mi spui nimic, mă simt părăsit(ă) fiindcă am fantasma că nu ți se par interesant(ă) și că te-ai plictisit de mine."

„Când pleci în camera ta fără să te mai uiți la mine, fără să-mi vorbești, am impresia că am spus ceva ce nu trebuia."

13

Evaluaţi-vă coeficientul emoţional

QE, coeficientul emoţional, este noua cheie a succesului în Statele Unite. Să nu-l dăm la o parte clasificându-l drept un fenomen la modă sau un gadget american. Naşterea şi reuşita lui arată că am devenit conştienţi de un lucru : necesitatea dezvoltării potenţialului uman. Pe unii i-ar putea nelinişti utilizarea abuzivă a testelor de evaluare emoţională. Însă nu se pune problema să ne exprimăm în cifre viaţa emoţională sau să propunem o standardizare oarecare a ei. Termenul de coeficient emoţional, analogul celebrului coeficient intelectual, este un truc de vânzări. Este un termen din media şi trebuie înţeles ca atare. IQ este foarte preţuit în Statele Unite. În Franţa se bucură de mai puţină importanţă decât diplomele (ceea ce e departe de a fi o alegere bună). Conceptul de QE ne invită să acordăm mai multă atenţie vieţii noastre emoţionale.

Bifaţi răspunsurile care vi se par cele mai apropiate de ceea ce trăiţi. Nu există „corecţii" şi nici cifre. Evaluaţi-vă singur poziţia şi progresele pe care trebuie să le faceţi. Scopul acestui test este acela de a vă permite să vă puneţi întrebări şi să identificaţi progresele necesare, nu să vă încadraţi într-o categorie.

La fel ca orice alt test, are limitările lui ; n-ar avea sens să adunaţi estimările pentru fiecare competenţă, aşa cum n-ar avea sens să adunaţi numărul de plante, de mobile, de cărţi, de obiecte, de fructe şi de legume pe care le aveţi acasă.

Pe săgeata desenată după fiecare întrebare, deplasaţi cursorul în funcţie de percepţia dvs. Săgeţile sunt numerotate şi vor fi adunate la un loc la sfârşitul testului, ca să vă puteţi face o imagine vizuală asupra competenţelor dvs. emoţionale.

niciodată *întotdeauna*

◊ ***Sunteţi capabil să rămâneţi conştient de respiraţia dvs. în timp ce vă desfăşuraţi activităţile :***

❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna

❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată *întotdeauna*

1

◊ ***Ştiţi să recunoaşteţi în dvs. :***

❑ frica ❑ furia ❑ tristeţea ❑ dragostea ❑ bucuria
❑ toate emoţiile

nici o emoţie *toate emoţiile*

2

◊ ***Ştiţi să identificaţi factorul declanşator al emoţiei dvs. :***

❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată *întotdeauna*

3

◊ ***Ştiţi să identificaţi cauzele reale ale emoţiilor dvs. :***

❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată *întotdeauna*

4

◊ ***Când sunteţi trist(ă) :***

❑ nu sunt niciodată trist(ă)
❑ sunt mai curând irascibil(ă), mă înfurii din orice fleac
❑ răcesc
❑ plâng singur(ă)
❑ plâng în braţele cuiva care poate să mă asculte

niciodată *plâng în brațele cuiva*

5

◊ ***Când nu vă convine ceva, spuneți :***
❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată *întotdeauna*

6

◊ ***Vorbiți despre emoțiile dvs. profunde :***
❑ uşor şi cu toată lumea
❑ uşor, dar numai cu una sau câteva persoane
❑ cu greu
❑ e imposibil

imposibil *foarte uşor*

7

◊ ***Ştiți să vă manifestați bucuria : strigați, râdeți, îmbrățișați pe cineva...***
❑ da, cu uşurință
❑ doar cu anumite persoane
❑ spun că sunt mulțumit(ă), dar nu o arăt
❑ mi-e ruşine, plec privirea
❑ deloc, vorbesc despre altceva ca să distrag atenția

deloc *da, cu uşurință*

8

◊ ***Ca să duc un lucru la bun sfârşit, trebuie să fiu stimulat :***
❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

întotdeauna *niciodată*

9

◊ ***Vi se întâmplă să faceți ceva care vine în contradicție cu stima față de propria persoană :***
❑ foarte des
❑ adesea
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

foarte des *niciodată*

10

◊ ***Când sunteți singurul care susțineți o părere, în dezacord cu un grup de persoane :***
❑ nu sunt niciodată în dezacord cu alții
❑ nu spun nimic, mă prefac că sunt de acord
❑ nu spun nimic în timpul întâlnirii, dar pe hol sau în pauză îmi împărtăşesc dezaprobarea unei persoane pe care o cunosc mai bine
❑ devin agresiv, e posibil să-i insult
❑ încerc să-i conving de punctul meu de vedere
❑ le ascult ideile şi le afirm pe ale mele

nu sunt niciodată de altă părere *ascult şi îmi afirm ideile*

11

◊ ***Când vă confruntați cu o nedreptate :***
❑ merg mai departe, nu vreau să văd
❑ uit repede, îmi spun că asta-i viața, e trist, dar nu poți face nimic
❑ mă simt trist şi neputincios(oasă)
❑ mă înfurii, vorbesc cu cei din jur
❑ mă înfurii şi încerc să fac ceva

merg mai departe *mă înfurii şi încerc să acționez*

12

◊ ***În fața obstacolelor, vă descurajați :***
❑ foarte uşor
❑ destul de uşor
❑ depinde
❑ destul de greu
❑ niciodată

foarte uşor *niciodată*

13

◊ ***Când trebuie să vorbiţi în public :***

❑ sunt paralizat de frică şi dau înapoi
❑ n-am niciodată trac
❑ am trac şi mă controlez
❑ îmi spun că toată lumea are trac şi îl depăşesc
❑ îmi accept tracul, folosesc energia acestuia

sunt paralizat de frică | *n-am trac* | *mă controlez* | *toată lumea e la fel* | *îmi folosesc tracul*

14

◊ ***Când într-un grup se aşterne tăcerea :***

❑ nu suport, fac orice ca să sparg tăcerea
❑ mă prefac că sunt ocupat cu altceva
❑ mă simt prost
❑ e-n regulă, las să treacă timpul
❑ mă simt bine, în comuniune cu ceilalţi

nu suport *mă simt în comuniune cu ceilalţi*

15

◊ ***Când toată lumea este nervoasă, mă enervez şi eu :***

❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată, ştiu să rezist contagiunii emoţionale

întotdeauna *niciodată*

16

◊ ***Vorbiţi despre dvs. :***

❑ uşor şi cu oameni de toate felurile
❑ destul de uşor, dar numai cu anumite persoane
❑ povestesc ce mi se întâmplă, fără să spun ce simt
❑ doar când este în avantajul meu
❑ niciodată

niciodată *întotdeauna*

17

◊ ***Spuneţi bună ziua :***

❑ automat, sunt indiferent
❑ dacă mi se întinde mâna
❑ ascunzându-mi mâinile
❑ ca să preiau puterea, să fiu primul
❑ cu reţinere
❑ cu căldură, bucurie şi empatie

sunt indiferent | *mă simt prost* | *mă simt în largul meu* | *sunt afectuos şi primitor*

18

◊ ***Ştiţi să spuneţi o vorbă bună persoanelor de la ghişee :***

❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată *întotdeauna*

19

◊ ***Ştiţi să spuneţi „Te iubesc" :***

❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată *întotdeauna*

20

◊ ***Dacă vă simţiţi intimidat în faţa cuiva :***

❑ mă retrag şi nu spun nimic
❑ mă retrag şi îl critic pe la spate
❑ îl agresez
❑ mă controlez, mă duc la el încercând să-mi ascund tensiunile
❑ profit de această ocazie pentru a-l vindeca pe copilul ruşinos din mine, apoi nu mai sunt intimidat. Am încredere în mine şi intru uşor în contact cu persoana.

mă retrag | *critic* | *agresez* | *mă controlez şi mă duc la el* | *vindec copilul din mine şi mă duc la el*

(Săgeata merge în sensul contactului progresiv stabilit cu celălalt)

21

◊ ***Primiți un compliment :***
❑ îl ignorați
❑ vă întrebați oare ce ascunde
❑ minimizați situația
❑ vă simțiți îndatorat şi întoarceți complimentul
❑ îl primiți
❑ îl primiți şi mulțumiți

îl ignorați — *îl primiți şi mulțumiți*

22

◊ ***Ştiți să cereți ceea ce aveți nevoie :***
❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată — *întotdeauna*

23

◊ ***Ştiți să refuzați ceea ce nu vă convine :***
❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată — *întotdeauna*

24

◊ ***Când aveți un conflict :***
❑ fug de problemă
❑ mă supun sau încerc să domin
❑ caut un intermediar
❑ negociez

fug — *negociez*

25

◊ ***Sunteți conştient de efectul comportamentului dvs. asupra celorlalți***
❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna

❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată — *întotdeauna*

26

◊ ***Ştiți să vă detaşați de propriul punct de vedere şi să vă puneți în locul altcuiva***
❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată — *întotdeauna*

27

◊ ***Când sunteți agresat :***
❑ mă simt vinovat în mod sistematic
❑ pot deveni violent
❑ sunt furios şi o spun
❑ nu spun nimic, îmi văd de drum
❑ încerc să înțeleg ce a determinat-o pe persoana aceea să mă agreseze astfel, reacționez cu empatie

mă simt vinovat — *reacționez cu empatie*

28

◊ ***Ştiu să identific ce simt ceilalți :***
❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna
❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

niciodată — *întotdeauna*

29

◊ ***Când ascultați pe cineva, nu vă puteți abține să nu-i dați sfaturi :***

❑ întotdeauna
❑ aproape întotdeauna

❑ uneori
❑ rareori
❑ niciodată

întotdeauna *niciodată*

30

◊ ***Când cineva plânge :***
❑ nu suport, ies din cameră
❑ încerc să-i distrag atenţia
❑ nu mă pot abţine să nu plâng şi eu
❑ încerc să-l consolez
❑ rămân în ascultarea emoţiei sale, sunt alături de el în inima mea

nu suport *sunt alături de el*

31

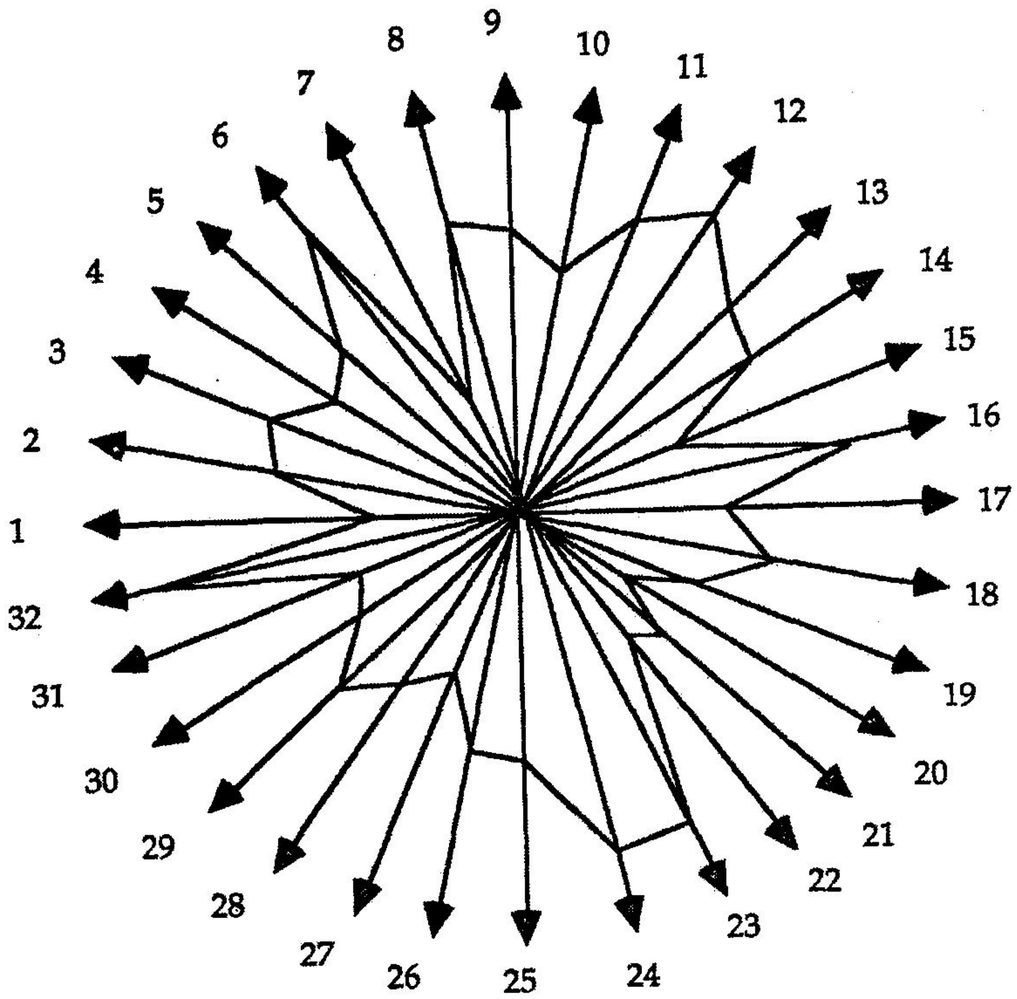
◊ ***Când sunteţi în situaţia de a lucra în echipă :***
❑ evit munca în echipă
❑ am tendinţa să mă izolez
❑ sunt una cu grupul, mă conformez majorităţii
❑ mi-e frică, dar particip
❑ iau iniţiative, particip deschis, colaborez cu toată echipa

evit *cooperez*

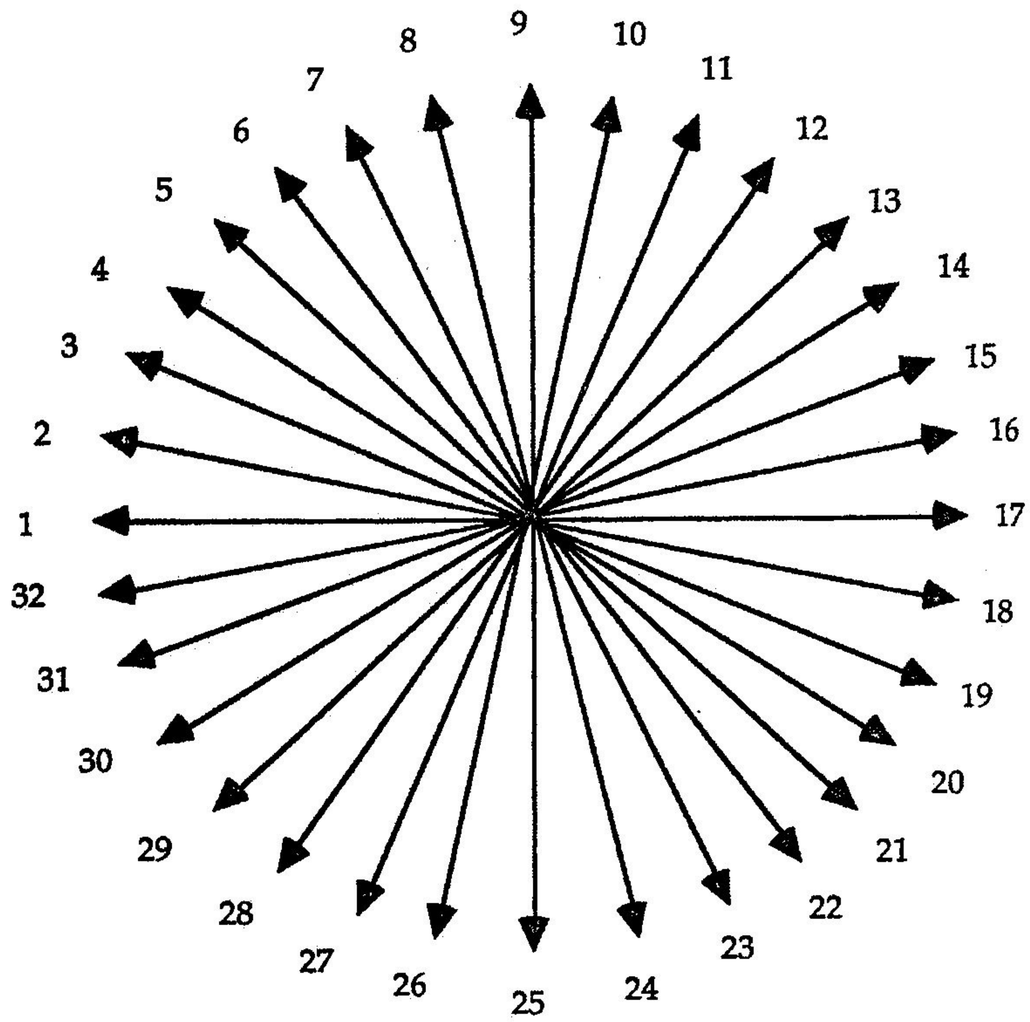
32

Coeficientul emoţional nu se poate reduce la o cifră ; ca să vă faceţi o idee cu privire la punctele dvs. forte şi cele slabe, uniţi vârfurile săgeţilor ca în figura următoare.

Iată cam ce ar trebui să obţineţi :



Notaţi rezultatele dvs. pe rozeta următoare şi uniţi vârfurile cursoarelor :



Observaţi-vă resursele : care sunt atu-urile dvs. în privinţa relaţiilor ?
Remarcaţi zone prea limitate în personalitatea dvs. ?
Având în vedere rezultatele obţinute, ce competenţe emoţionale sau relaţionale vreţi să vă dezvoltaţi ?

Iată câteva repere :
Săgeţile de la 1 la 4 reflectă conştiinţa de sine ;
cele de la 5 la 8 măsoară facilităţile de exprimare emoţională ;
cele de la 9 la 13 — nivelul de autonomie ;
cele de la 14 la 17 — încrederea în dvs. ;
cele de la 18 la 25 — atitudinea faţă de ceilalţi ; :
cele de la 26 la 31 — capacitatea dvs. de a asculta, de a-i accepta pe ceilalţi ;
32 reprezintă abilitatea dvs. de a evolua într-un grup.
Acestea fiind spuse, trebuie să ştiţi că aceste separări sunt arbitrare ; folosiţi rozeta ca pe un joc. Obiectivul testului este acela de a vă determina să reflectaţi la dvs. înşivă şi să vă puneţi întrebări, nu de a vă evalua.
Analizaţi punctele ; ce spun ele despre felul dvs. de a fi ? În exemplul nostru, punctele cele mai înalte se află pe săgeţile 6, 11, 12, 16, 23, 24 şi 32, toate reprezentând reacţii asemănătoare furiei. Yvan are tendinţa de a fi irascibil, se exteriorizează uşor, se afirmă. Pe de altă parte, evită să-şi simtă vulnerabilitatea şi să o dezvăluie în faţa altora, ceea ce-i afectează relaţiile. Punctele cele mai joase se află pe săgeţile 1, 7, 15 şi 20 ; nu este în contact cu el însuşi, nu ştie nici să-şi arate frica, nici să stea liniştit, nici — mai ales — să spună „Te iubesc". Furia lui ascunde frica de intimitate.

Numeroasele chipuri ale fricii

14

În faţa riscului

Pauline s-a dus cu surioara ei să adune vacile de pe păşune. Tatăl lor a uitat să le spună că taurul era acolo. Fetele trec de gard şi se îndreaptă spre bovine. Taurul le vede... şi trece la atac. Surioara are timp să fugă şi să se pună la adăpost. Pauline nu. Se trânteşte pe jos şi rămâne nemişcată. Are şase ani. Nu gândeşte, nu ştie de ce a procedat aşa, frica i-a dictat singurul comportament care o poate salva. Taurul se opreşte, o adulmecă. Pauline este paralizată de frică. Rămâne acolo până când vine tatăl, pe care l-a chemat sora ei.

Frica este reacţia organismului în faţa unui pericol. Ea dă alarma şi ne mobilizează resursele pentru a face faţă dificultăţii. În stare de alertă maximă, creierul analizează situaţia, confruntând datele aflate la dispoziţie. Ne organizează protecţia şi alege cea mai bună atitudine : fugim, luptăm sau ne prefacem morţi.

În anumite situaţii, frica ne face mai puternici. Mulţi comedianţi spun că au nevoie de trac ca să joace intens. Atleţii dau tot ce-i mai bun în ei în timpul concursurilor, în momentele de stres maxim. De ce unii dintre noi dau greş la examene ? se bâlbâie în public ? se simt paralizaţi în faţa unui salt în gol, a unei întâlniri amoroase sau a unui telefon pentru a anula o cină ?

Interpretăm negativ bătăile inimii, mâinile umede şi dorinţa de a o lua la fugă... Căutăm să ne controlăm, ne folosim energia pentru a încerca să ne reprimăm spaima.

Chiar şi în situaţii de pericol extrem, frica (cu condiţia să nu fie exagerată sau minimizată) rămâne cel mai bun sfetnic. În pofida ideilor acceptate de toată lumea şi pe care le prezintă filmele, oamenii care se descurcă cel mai bine nu sunt cei care se blindează, ci aceia care îşi ascultă emoţiile. Voluntarii de la PBI, Brigada internaţională de pace, vizitează ţări aflate în conflict, unde drepturile omului sunt încălcate. Nu sunt înarmaţi, nu iau parte la lupte. Obiectivul lor ? Să protejeze vieţile omeneşti, să evite escaladarea violenţei prin simpla lor prezenţă. Rolul lor este să fie acolo, să privească, să fie martori la ceea ce văd. Deoarece e mult mai dificil să comiţi infracţiuni în faţa unor martori, ei protejează prin prezenţa lor paşnică, non-violentă. În pofida acordului prealabil între guverne, pericolul este imens şi unii voluntari mor. Jean-Jacques Samuel face parte din PIB. A

participat la o misiune în Salvador. Ne vorbeşte despre experienţa lui : „Fără frică nu ar exista luptă." El formează militanţi : „Trebuie să recunoaştem, să acceptăm frica, fără să ne socotim laşi sau să încercăm în zadar să avem aerul unor eroi. Pornind de la asta, trebuie să privim situaţia aşa cum este, fără să ne lăsăm pradă gândurilor şi imaginaţiei şi să ne rupem de realitate. O metodă eficientă este pur şi simplu să respirăm conştient."

Militanţii din organizaţiile populare salvadoriene se confruntă permanent cu riscul torturii şi al asasinatului. Ei spun că frica favorizează elaborarea unei tactici eficace. Cunoaşterea propriei frici îţi permite să simţi frica celuilalt. Nu să ţi-o imaginezi, ci să o vezi, să o percepi în fiinţa reală aflată în faţa ta.

Cu condiţia să avem încredere în ea, fără să o minimizăm sau exagerăm, frica ne poate salva viaţa.

Alpiniştii descriu această stare aparte în care pătrund atunci când traversează prăpăstii extrem de periculoase, când cel mai mic pas poate fi fatal.

Oare toate fricile sunt justificate ? Teama de şef, de critici, de ce va spune lumea, de avion, de şoareci şi de insecte pare a fi inutilă şi produce blocaje. O teamă excesivă sau deplasată este un „elastic" sau un „racket" ; atunci nu trebuie să simţim sau să exprimăm emoţia, ci să-i smulgem rădăcinile, rămânând atenţi la vechiul traumatism sau la trăirea subiacentă.

Controlaţi frica de pericol

„Fiţi în degetele voastre, în mâinile voastre, în picioarele voastre, în corpul vostru şi cu stânca !" Ghidul ne-a condus într-o ascensiune de noapte, pentru ca „mentalul" să n-aibă de lucru. Este miraculos. Sunt la prima cățărare. Eu, de obicei atât de puţin îndrăzneaţă, străbat peretele stâncos cu o uşurinţă uluitoare. E prea întuneric ca să văd golul de dedesubt. Singura sursă de informaţii este contactul cu stânca de sub degetele mele. **Atingerea calmează frica**.

Tracul pe care-l simţim în faţa publicului poate fi transformat în acelaşi mod. Pericolul nu este real, nu vă mănâncă nimeni. Însă trebuie să vă adaptaţi ; e nevoie de mai multă forţă pentru a ţine un discurs în faţa a cincizeci sau două sute de persoane decât pentru a vorbi cu vecinul tău. În lipsa tracului, energia dvs. riscă să fie insuficientă pentru a transmite mesajul cu succes. Pentru marii oratori, actori, cântăreţi, tracul este o sursă de energie care le hrăneşte charisma. Tracul devine un blocaj atunci când îl interpretăm negativ şi încercăm să-l controlăm, să-l disimulăm. În acest caz, energia expansivă pe care ne-o oferă în vederea acţiunii nu este folosită, iar tentativele de repri-

mare şi control vă epuizează energia psihică. Tracul este o resursă, sau mai curând o punere la dispoziţie a propriilor resurse. Rămâneţi în dvs. înşivă, simţiţi contactul tălpilor cu solul. Eventual luaţi în mână un obiect, dar nu-l manevraţi în nici un fel. Mulţumiţi-vă să simţiţi senzaţiile din degete, din palmă. Şi rămâneţi în contact cu publicul dvs., nu vă lăsaţi imaginaţia să vagabondeze, să interpreteze ce-ar putea gândi oamenii care vă ascultă... Priviţi-i, sprijiniţi-vă pe privirile lor ca să vorbiţi. Fiţi activ, fiţi cel care priveşte, nu cel care este privit.

Teama care anticipează

Bernard se trezeşte într-o cameră cu totul albă ; zgomotul continuu al unui aparat electric i-a tulburat somnul. Încearcă să se mişte, dar durerea îl ţintuieşte de pat. Caută o sonerie. „Mi-e rău", îi spune el infirmierei care apare la uşă. Efectul anesteziei a început să treacă ; Bernard n-a prevăzut că o să-l doară., se simte dezarmat. Însă doctorul i-a spus că „Totul o să fie bine" ! Bernard a intrat pe uşa clinicii cu toată încrederea. N-a simţit nevoia să-i pună întrebări chirurgului. „Am încredere deplină în el, nu mi-e frică de nimic, într-o săptămână sunt pe picioare", îi spusese el surorii sale, surprinsă de lipsa lui de curiozitate. Trei săptămâni mai târziu, Bernard este încă la clinică. Complicaţiile postoperatorii au impus o nouă intervenţie, a făcut o suprainfecţie, suferă mult şi şi-a pierdut încrederea în medicul lui.

Emilie îşi revine în camera vecină. Se temea foarte tare de operaţie şi s-a întâlnit de mai multe ori cu chirurgul ca să-i pună tot felul de întrebări. Odată intrată în blocul operator, ştia totul despre cum avea să decurgă intervenţia. La trezire, s-a simţit liniştită, recunoscând impresiile anticipate. Datorită efortului de a se pregăti, de a pune întrebări, se afla pe un teren cunoscut. Durerea este mai puţin intensă atunci când putem identifica, numi, cunoaşte sursele ei.

Este un lucru pe care-l constată zi de zi personalul de îngrijire şi confirmat prin studii sistematice : bolnavii care se tem înainte de operaţie (fireşte, când teama nu depăşeşte anumite limite) îşi revin mai uşor şi mai repede. Cei care „au încredere" rămân pasivi, aşteaptă totul de la medici... şi sunt dezamăgiţi când durerea le reaminteşte că trupul lor le aparţine. **Anticiparea ne permite să ne pregătim.**

Anxietatea în faţa unei încercări sau a schimbării

Un examen, un concurs, o întrecere sportivă, o schimbare de domiciliu, o concediere, un nou loc de muncă, o întrevedere importantă, o întâlnire amoroasă... Riscul, deşi pur psihologic, nu este mai puţin prezent. Angoasa legată de viitor pare să fie o emoţie specific umană ; ea este inerentă conştiinţei viitorului, capacităţii de a ne reprezenta posibilităţile. Frica de a ne înşela, de a da greş, de a nu face faţă, de a nu fi apreciaţi este o emoţie firească pentru fiecare dintre noi.

Este normal să fim neliniştiţi în faţa perspectivelor pe care ni le deschide viitorul incert. Ceea ce ne permite să ne liniştim, să suportăm anxietatea fără a dori s-o suprimăm cu orice preţ printr-o ţigară sau un pahar cu vin, este siguranţa interioară, încrederea în noi.

Într-o vineri seară, primesc un telefon, cu rugămintea ca lunea următoare să particip la o emisiune televizată. N-am fost niciodată la televiziune. Firește, accept, nu pot refuza o asemenea ofertă, dar mă simt îngrozită. Am două zile ca să mă pregătesc. În primul rând să fac selecţia. Una peste alta, fac lista. Mă tem :

1. că n-o să ştiu să răspund,
2. să nu fiu incompetentă,
3. să nu spun prostii,
4. să nu par idioată
5. să nu fiu o nulitate,
6. să nu mă bâlbâi,
7. că n-o să fiu în stare să construiesc fraze elegante,
8. că n-o să ştiu ce să spun.

Fiecare frică are antidotul său.

1) Ca să ştiu să răspund, am nevoie de informaţii. Mă pun pe treabă şi cercetez subiectul. Reflectez la întrebările pe care aş putea să le primesc, îmi organizez cunoştinţele, adică elaborez informaţiile aflate la dispoziţie ca să le adun într-un ansamblu coerent şi să fiu în stare să fac faţă diverselor solicitări din partea interlocutorilor.

2) Îmi amintesc de mai multe situaţii în care m-am simţit oprimată de aceeaşi teamă de a nu fi incompetentă... şi din care am ieşit cu bine.

3) În ce priveşte frica de a nu spune prostii... încerc să mă accept în interior. Nimeni nu e perfect. Este prima mea experienţă la televiziune, am dreptul la indulgenţă.

Sâmbătă seara, sun o prietenă care a fost şi ea invitată pe platou. Râde şi îmi spune : „Nu, nu mi-e frică deloc, n-am de ce, e o emisiune fără importanţă, difuzată luni dimineaţa la ora

zece, nimeni n-o să se uite la noi, nu-ţi face griji." Asta-i strategia ei — minimizează situaţia. Eu îmi continui munca interioară. Mental, mă imaginez aşezată sub lumina reflectoarelor, în faţa camerelor de luat vederi. Mă văd vorbind cu invitaţii prezenţi, păstrându-mi toate competenţele (2).

Frica să nu mă bâlbâi (6), să nu fac o impresie proastă (4), se reduce la teama de a nu părea că nu sunt bună de nimic.

Senzaţia că nu sunt bună de nimic vine din fragedă copilărie. Fraţii mei îmi spuneau atât de des „Nu eşti bună de nimic" încât, ignorând motivele pentru care se purtau aşa cu mine (se protejau de invidia resimţită faţă de o soră mai mare şi, deci, mai evoluată decât ei), eu îi credeam. Pentru a contrabalansa acest sentiment, trebuie să-mi fac bilanţul resurselor. Îmi trec în revistă succesele şi îmi analizez eşecurile. Apoi mă duc la fetiţa care am fost şi îi povestesc viaţa mea. Îi explic de ce avea impresia că nu e bună de nimic, că nu e interesantă şi cât de nejustificat este acest lucru. Îi dăruiesc dragoste şi încredere.

Duminică seara îmi sun din nou prietena. Preocupările mele o fac să râdă : „Tot mai ţi-e frică ? Mie nu mi-e deloc, dealtfel o să iau un calmant. Am vorbit la telefon cu prezentatorul, mi-a mărturisit că el o să ia o cutie întreagă !" Tot nu vrea să-şi recunoască anxietatea. Pentru prezentator, această emisiune — prima dintr-o nouă serie — reprezintă cu siguranţă o mizã, dar el e un profesionist cunoscut şi recunoscut. Ia şi el calmante ? Uneori ne închipuim tot felul de lucruri despre ceilalţi.

Până la urmă, în faţa camerelor, prietena mea a rămas înţepenită pe scaun. Era extrem de încordată, nu putea să zâmbească. Prezentatorul era surescitat, emana tensiune prin toţi porii. Odată ajunsă pe platou, eu m-am simţit pregătită, relaxată... poate prea relaxată în raport cu stresul ambiant ! Prestaţia mea n-a fost excelentă, dar a fost bună.

Mai târziu am vizionat înregistrarea. Ca să nu mă critic, m-am conectat la inima mea şi nu la cap şi am urmărit filmul de mai multe ori la rând, cu tandreţe, până când am ajuns să mă accept pe deplin, cu toate imperfecţiunile mele de limbaj şi de atitudine. Nu-i aşa de uşor să fii indulgent cu tine însuţi !

Etapele necesare pentru a înfrunta anxietatea anticipativă

1. Recunoaşteţi-vă frica, acceptaţi-o.
2. Vorbiţi despre ea, împărtăşiţi-o.
3. Descifraţi-o : din ce sentimente este compusă această frică ?
4. Căutaţi toate informaţiile de care aţi putea avea nevoie.

5. Liniştiţi-vă, amintiţi-vă toate reuşitele, faceţi o listă cu calităţile dvs., iubiţi-vă. Vorbiţi-vă cu respect şi tandreţe. Intraţi în contact cu copilul din dvs., vindecaţi-l.

6. Căutaţi contactul fizic cu o persoană apropiată. Dacă respectivul este în spate şi îşi pune mâinile pe umerii dvs., simţiţi-i căldura pieptului şi a abdomenului. Este în spatele dvs., vă sprijină, puteţi face faţă. Ţineţi minte senzaţia ca să o puteţi lua cu dvs. în cursul „încercării".

7. Lăsaţi-vă un spaţiu pentru anticipări pozitive. Vizualizaţi scena, priviţi-vă acţionând, comportându-vă şi fiind aşa cum doriţi.

8. Treceţi la acţiune, rămânând conştient(ă) de idealul dvs., de anticiparea pozitivă şi de sprijinul persoanei pe care aţi ales-o.

9. După ce aţi depăşit încercarea şi frica, după ce aţi reuşit, amintiţi-vă cine eraţi înainte. Priviţi-vă înainte de salt sau de examen, cuprins(ă) de frică. Apoi, dvs., cel de astăzi, împărtăşiţi-vă sentimentele de mândrie celui care aţi fost ieri.

10. A noua etapă este fundamentală pentru a vă diminua frica din ce în ce mai mult, pentru a aduna resurse pozitive şi a căpăta încredere în propria persoană.

De la frică la dorinţă

La ora cinci dimineaţa, cineva bate la uşa camerei mele de la hotel : „Trezirea !" Astăzi este ziua cea mare : saltul cu coarda de pe un pod. Douăsprezece persoane hotărâte să-şi depăşească frica şi să se arunce în gol, legate cu o coardă, de la patruzeci de metri înălţime. Pregătirea a fost serioasă, progresivă. În prima zi am făcut diverse exerciţii care ne-au testat încrederea reciprocă. A doua zi a fost consacrată ascensiunii de noapte (despre care am vorbit mai devreme). A sosit ziua a treia. Mergem de aproape o oră spre locul de unde vom sări. Angoasa creşte în mine. Mi-e frică de înălţime, niciodată n-am putut suferi balansurile, iar mai mult decât orice urăsc să cedez controlul — or, urmează să mă arunc în gol... şi să las totul pe seama gravitaţiei. Ghidul ne invită să constatăm că nu există nici un pericol. De pod sunt fixate patru corzi groase ; nu se pune problema să ne lăsăm viaţa pe seama unui singur elastic. Pentru fiecare grup se folosesc corzi noi. Dacă s-ar rupe trei dintre ele, ar mai rămâne a patra ! Pentru mai multă siguranţă, două sunt fixate în partea de jos, iar celelalte două sunt ţinute de membrii grupului. Nu trebuie să ne temem că ne vom lovi ; corpul aruncat în gol intră într-o mişcare de balans. După ce vă legănaţi sub pod, rămâneţi nemişcat la câţiva metri de sol. Apoi veţi fi coborât şi depus pe pământ. Nici o problemă în ceea ce priveşte siguranţa.

După mai multe mişcări de încălzire, ghidul întreabă : „Cine vrea să înceapă ?" Simt că mă ia cu ameţeală... M-am hotărât ; mă îndrept spre ghid şi îl anunţ : „Eu n-o să sar, mi-e frică." Ghidul este dezamăgit, dar îmi acceptă refuzul. Cobor sub pod ca să-i privesc pe ceilalţi cum sar în gol. Unii urlă ca din gură de şarpe şi încep să tremure. Alţii strâng din dinţi. Mă ghemuiesc în braţele unui prieten. Şi lui i-e frică şi s-a hotărât să nu sară. Îl rog pur şi simplu să-şi petreacă braţele în jurul meu şi să-mi spună ceva drăguţ. Treptat, încep să prind curaj. Îi privesc în continuare pe ceilalţi cum sar de pe pod. Mai puţin preocupată de frica mea, pot să observ. Fiecare are o altă experienţă şi toţi sunt mândri că au îndrăznit. Încetul cu încetul, simt cum urcă în mine dorinţa de a sări. Da, **dorinţa şi nu provocarea !** Fiindcă **am refuzat provocarea**, fiindcă mi-am **permis** să fiu eu însămi, nu mă mai simt tensionată. Simt cum urcă în mine **anticiparea unei plăceri**.

Mă urc pe pod, mă înham, leg coarda şi sar... După o milisecundă de panică produsă de pierderea reperelor, simt într-adevăr o mare plăcere.

În lumea noastră competitivă, mulţi dintre noi se simt motivaţi doar de provocări. Au nevoie de provocări ; însă acestea întreţin tensiunile şi stresul. Ei caută motivaţia în exterior fiindcă nu o mai au în interior. Uităm că omul doreşte să meargă înainte, să descopere şi chiar să muncească. Convingerea că „Dacă nu mă forţez, n-o să fac nimic" ne impune o dinamică a obligaţiei care ne răpeşte tot cheful de a acţiona...

Se spune că dincolo de frică există o dorinţă. Această frază este adesea prost înţeleasă ; să-ţi fie frică de şeful tău înseamnă că vrei să faci dragoste cu el, frica de a vorbi în public ascunde dorinţa de a fi privit... Nu ; dar dacă ne eliberăm de frică, accedem la dorinţă. Renunţând la constrângerea lui „trebuie", putem simţi dorinţa.

Însoţiţi frica celuilalt

Cum putem ajuta pe cineva care se teme ? Respectaţi-i emoţia. Niciodată să nu râdeţi de el fiindcă îi este frică. Ascultaţi, fără să căutaţi o soluţie. Nu încercaţi să raţionaţi sau să-i daţi sfaturi. Nu căutaţi să-l liniştiţi, să-i îndepărtaţi spaima ; lăsaţi-l mai întâi s-o trăiască. Principala lui nevoie este să se simtă acceptat cu emoţia sa. Aveţi încredere în capacitatea lui de a-şi găsi propriile soluţii. Apoi, cu ajutorul reformulării şi al întrebărilor deschise, ajutaţi-l să exprime în cuvinte ceea ce simte. Cuvintele ne permit să ne distanţăm de emoţia brută. Formulându-le, va deveni conştient de sursele angoasei sale. Luaţi-l de mână, atingeţi-l pe umăr... Apoi, dacă relaţia dintre voi este suficient de

intimă, propuneți-i să stați în spatele lui pentru câteva minute, ca să-i oferiți sprijinul de care are nevoie.

Propuneți-i să vă descrie viitorul, așa cum și-l imaginează, până când imaginile devin pozitive și capătă încredere.

15

Timiditate și temeri sociale

Peste jumătate dintre francezi mărturisesc că se tem să vorbească în public, fie că trebuie să facă o expunere, să pună întrebări unui conferențiar sau să-și spună părerea la o întrunire. Nici nu e de mirare, având în vedere sistemul nostru școlar ! Timiditatea este o problemă foarte răspândită. Există oameni timorați, ca mine, și falși timizi. Aceștia din urmă se ascund în spatele unei măști joviale, creează impresia că nu se tem de nimeni și nimic și dau sfaturi altora ca să se simtă în siguranță.

Timiditatea este răspândită fiindcă la fel este și rușinea, chiar dacă nu e mereu identificată ca atare. Rușinea față de propria persoană este adesea gonită în inconștient. Se ascunde sub masca agresivității ; crizele de furie ne permit să-i ținem pe ceilalți la distanță, ca să nu ne descopere secretele. Ea este prezentă cu siguranță sub o atitudine de tipul „Eu sunt cel mai tare" și dincolo de orice manifestare prea evidentă a încrederii în sine.

Toți timizii au în comun un sentiment de rușine fundamental, care a luat ființă în copilărie.

Aveam douăzeci de ani când o colegă de școală m-a făcut să mă confrunt cu vidul din viața mea. „Ești moartă", mi-a declarat ea fără menajamente. Dur, dar adevărat. Nu ieșeam, nu mă vedeam cu nimeni. Studiam, cufundată în cărți. Pe lângă cursurile de la universitate, eram pasionată de biologie, chimie și astrofizică. Acumulam cunoștințe despre lumea vie, dar evitam oamenii. Stăteam foarte prost cu relațiile umane.

În noaptea aceea n-am prea putut să dorm. Dar în zori de zi decizia mea era luată : aveam să trăiesc ! M-am pregătit să înfrunt altfel noul an universitar. De ce să-mi fie frică de ceilalți ?

O imagine negativă

Mă gândeam. Mă simțeam „nasoală, proastă și idioată". Oare chiar așa eram ? De unde îmi veneau aceste idei ? Căutam în interiorul meu. Era părerea fraților mei mai mici. Nu puteau fi

obiectivi. Se apărau de mine aşa cum puteau. Însă de-a lungul acestor douăzeci de ani acumulasem o serie de experienţe negative care-mi dovedeau că nu eram interesantă pentru ceilalţi. Reflectam la fiecare dintre aceste situaţii. Într-adevăr, fiind convinsă că sunt proastă şi neinteresantă, aveam grijă să nu mă fac remarcată ! Vorbeam puţin. Iar când o făceam, încercam să-mi etalez cunoştinţele ca să dau bine în ochii celorlalţi... Această atitudine era privită prost, mai ales la liceu. Decalajul dintre mine şi ceilalţi era prea mare. Ei îşi petreceau timpul la o cafea în timp ce eu citeam. Îşi băteau joc de „tocilarii" ca mine, iar eu aveam impresia că mă consideră proastă. Pe scurt, eram într-un cerc vicios ; convingerile negative pe care le aveam despre mine mă determinau să mă izolez sau să suprainvestesc în mental. Ceilalţi reacţionau ţinându-mă la distanţă, bătându-şi joc de mine, ponegrindu-mă... Ceea ce îmi confirma convingerile iniţiale.

În ziua deschiderii noului an universitar, m-am hotărât să ajung la facultate mult mai devreme. Intram în bibliotecă, puneam ochii pe un student, îmi luam inima în dinţi şi mă duceam către el. Inima îmi bătea cu putere, dar îi vorbeam. Dimineaţa meditam ca să-mi fac curaj. Seara plângeam ca să mă eliberez de tensiuni. Opt zile mai târziu, eram înconjurată de un mic grup de prieteni. După ce m-a prezentat unei prietene, o studentă a pronunţat o frază banală, dar atât de importantă pentru mine : „Myriam spune că eşti tare simpatică."

De atunci, încrederea în mine a continuat să crească. Treptat, am început să mă simt mai degajată în relaţiile cu ceilalţi sau într-un grup. În prezent, anim grupuri şi ţin conferinţe cu cea mai mare plăcere. Când privesc fotografii cu mine în adolescenţă, măsor distanţa parcursă. Mă uit la fata aceea drăguţă care eram fără să ştiu şi îi transmit mental încrederea pe care am dobândit-o.

Ce convingeri vă ţin pe loc ? Credinţele noastre ne dirijează comportamentul. Ceilalţi reacţionează la atitudinea noastră şi ne confirmă ideile. Orice convingere despre sine sau despre ceilalţi se susţine pe ea însăşi. Pentru a ne elibera, trebuie să înţelegem originea ei, să ne îndoim de ea, să ne schimbăm comportamentul. Suntem cei care decidem să fim, nu doar cei ce avem obiceiul să fim.

Aveţi libertatea să vă arătaţi aşa cum sunteţi ? Puteţi să conduceţi, să mergeţi, să lucraţi, să dansaţi, să cântaţi sub privirea altcuiva fără să vă simţiţi inhibat ?

Cei care în copilărie care au avut şansa să fie priviţi, apreciaţi şi preţuiţi de părinţii lor — şi de fraţii şi surorile lor — se lasă observaţi cu plăcere ; şi poate chiar vor merge, conduce, munci sau dansa mai bine... Ceilalţi se vor simţi stângaci, vor face greşeli sau se vor opri din activitatea lor.

Pentru a ne vindeca de timiditate, trebuie să reparăm trecutul, să ne acceptăm necondiţionat pe noi înşine. Şi să îndrăznim să facem faţă emoţiilor care ne încearcă atunci când vrem să ne apropiem de ceilalţi.

Fobii sociale

Vă simţiţi în largul dvs. când întâlniţi omeni noi ? vă exprimaţi interesul sau dezacordul ? vă arătaţi sentimentele ? spuneţi „Te iubesc" ? Ştiţi să-i cereţi un serviciu vecinului dvs. ? să trimiteţi înapoi mâncarea la restaurant ?

Fobia socială este o frică persistentă şi iraţională în faţa unei situaţii sociale. Frica de a fi observat, de a se simţi ridicol, de a nu se face de râs... cel care trăieşte asemenea temeri îşi dă seama că sunt exagerate, dar nu le poate controla. Ele îl determină să evite pe cât posibil situaţiile care le declanşează. Orice persoană care suferă de fobie socială se teme ca alţii să nu observe problema sa şi o disimulează în spatele unor raţionamente mai mult sau mai puţin credibile.

În adolescenţă, Caroline se temea să intre în magazinele de blugi şi alte confecţii pentru tineri. Era intimidată de vânzătorii tineri şi frumoşi. Îi era frică mai cu seamă să nu râdă de ea, să nu-şi bată joc de corpul ei. În plus, se temea că nu va şti să le reziste şi va cumpăra ceva nepotrivit, fiind incapabilă să spună nu, să-şi afirme gusturile şi dorinţele.

Dar nu vorbea despre asta ; celor dispuşi să asculte le spunea că nu-i place acest stil de îmbrăcăminte şi că preferă să cumpere de la magazinele mari.

Frica de ceilalţi... sau de sine ? Ruşinea

Rémi preferă magazinele mari, ca să nu fie nevoit să vorbească cu vânzătorii. Nu suportă clişeele rostite cu asemenea ocazii. Susţine că disprețuieşte banalităţile. În realitate, el nu ştie ce să spună. Aceste ritualuri i se par neinteresante, dar de fapt el este cel care se simte neinteresant.

Pe de altă parte, lui Marion îi plac conversaţiile lejere. Pentru ea, încurcăturile încep de aici încolo. De îndată ce devine mai apropiată de cineva, se teme să nu-l dezamăgească : „O să-şi dea seama că nu sunt cea care crede." În pofida dorinţei ei de a avea o familie, mereu pune capăt prematur aventurilor amoroase, de teamă să nu fie descoperită.

La fel ca Rémi, Marion se ruşinează de propria persoană. Dar de ce se simte nedemnă de a fi iubită ? Nu înţelege ; nici

mama, nici tatăl ei n-au făcut-o să se simtă inferioară. Rémi a fost supus fără încetare criticilor, ea nu.

Cufundându-se în copilărie, Marion îşi aminteşte că nimeni nu se interesa de sentimentele ei. Mama ei nu-i dădea prea multă libertate. Ea decidea ce să mănânce, cu ce să se îmbrace, când trebuie să se joace afară sau în cameră... şi asta până în adolescenţă. Marion a învăţat că n-are dreptul la propriile dorinţe. Deoarece nu era respectată, a dedus că nu era demnă de respect. Deoarece nimeni n-o asculta, a dedus că era neinteresantă.

Ruşinea duce la izolare. Când ţi-e ruşine simţi nevoia să te ascunzi, să dispari. Nu vrei să vorbeşti, deşi tocmai asta ţi-ar permite să te eliberezi. Pentru Marion, a vorbi ar fi prima nesupunere faţă de mama ei, un semn de autonomie.

Într-un grup terapeutic, o femeie îşi aminteşte copilăria petrecută la ţară, în sărăcie. Părinţii ei erau agricultori ; la ea acasă era murdar, erau puţine mobile, vesela nu era frumoasă. Îi era ruşine de părinţi, evita să vorbească despre ei şi nu-şi invita niciodată acasă prietenele. Invidia familiile bogate... Atunci luă cuvântul o altă femeie din grup : „Părinţii mei erau bogaţi, aveam tot ce-mi doream, tone de jucării, haine frumoase... aveam o casă foarte frumoasă, mobilă frumoasă, covoare frumoase, tablouri pe pereţi... şi mi-era ruşine de ei. Nu invitam pe nimeni la mine, nu voiam ca prietenii să-mi vadă părinţii." Nu tuturor copiilor săraci nu le este ruşine de părinţii lor şi nici tuturor copiilor bogaţi.

În realitate, nu este vorba despre statutul social, murdărie sau mobila urâtă, ci despre lipsa afectivităţii. Nu ţi-e ruşine de părinţii tăi atunci când poţi să vorbeşti cu ei despre aceste lucruri, să te joci, să râzi, să plângi şi să le împărtăşeşti emoţiile tale.

Sentimentul de vinovăţie

Cine se simte vinovat, victima unui furt sau hoţul ? Victima unui viol sau violatorul ? Fetiţa abuzată sau tatăl incestuos ? Mama grijulie sau cea care-şi bruschează copiii ? Situaţia e mereu aceeaşi : **victima se simte vinovată**. Adevăratul vinovat n-are acces la sentimentul de vinovăţie. Un sentiment de vinovăţie sănătos indică atenţie faţă de trăirile celuilalt. Absenţa lui permite manifestările violente. În momentul comiterii crimei, ucigaşii refuză să simtă emoţia victimei. Altfel, nu şi-ar putea duce gestul până la capăt.

De ce victimele sunt cele care se simt vinovate ? N-are nici un sens. Sentimentul de vinovăţie este compus din furia neexprimată pe care o simt contra agresorului şi din ruşinea de a fi fost slabe şi agresate, de a fi fost umilite.

Când accede la mânia de a fi fost molestată, victima nu simte nici ruşine, nici culpabilitate. Este capabilă să-şi proiecteze furia asupra vinovatului, să-l lase să simtă ruşinea.

Nu-i uşor când în copilărie ai integrat ruşinea şi vinovăţia ca părţi componente ale propriei persoane.

Când un copil este supus unei frustrări, unei jigniri, unei ofense, este firesc şi sănătos să-şi manifeste furia. Dacă, aşa cum se întâmplă adesea, adulţii nu-i acceptă furia, nu îl ascultă şi chiar îi spun că l-au făcut să sufere „spre binele lui" şi că ar trebui să le fie recunoscător, copilul este constrâns să accepte că părinţii au dreptate. Prin urmare, este evident că cel care greşeşte este el. Lucru confirmat dealtfel de adulţi, de părinţii lui, dar şi de profesori : „Eşti rău, eşti insuportabil, eşti infernal..." Pentru copil este limpede ; când se simte frustrat, când nevoile sau dorinţele lui nu sunt auzite, este inutil să-şi spună necazul, fiindcă el e de vină. Ruşinea ia naştere din această frustrare revărsată asupra propriei persoane. Deoarece adultii de care depinde nu-l consideră demn de a fi ascultat, respectat, iubit, copilul integrează sentimentul că nu merită aceste lucruri

Câteva precizări cu privire la termeni. Ruşinea implică ideea unui defect al fiinţei, conştiinţa faptului că ceva nu e în regulă cu propria mea persoană. În cazul vinovăţiei, comportamentul meu este greşit. Am făcut ceva rău, am încălcat o regulă, o lege, mi-e frică să nu fiu pedepsit. În limbajul curent, cele două cuvinte sunt folosite frecvent unul în locul altuia.

Sentimentul de vinovăţie ca mijloc de apărare

Sentimentul de vinovăţie poate fi folosit şi ca un mijloc de apărare împotriva altor trăiri mai intense şi mai greu de suportat. Este un racket des întâlnit.

Catherine are cancer la ficat. Vorbind despre boala ei, spune : „Mă simt vinovată, o chinuiesc pe mama, ar fi putut să-şi sfârşească viaţa în linişte..." Catherine fuge de suferinţa interioară punându-se în mintea altora. În loc să-şi spună : „Sunt nefericită", ea spune : „Îi fac pe alţii nefericiţi." Când o fac să se confrunte cu această distorsiune, îmi răspunde :

„Atunci aş plânge tot timpul.

— Dacă plângi, crezi că nu te mai poţi opri ?

— Da.

— E adevărat, ai multe lacrimi în tine. Dar plânsul este singurul mod în care poţi fi în contact cu tine însăţi, singura şansă să-ţi trezeşti forţa interioară. Dincolo de lacrimi se află puterea ta, ai nevoie de ea."

Plânsul nu se potriveşte cu imaginea Catherinei despre sine — o femeie puternică şi perfectă în tot ce face. O imagine la care

ține cu atât mai mult cu cât încearcă să contrabalanseze sentimentul interior de ruşine.

Pentru a ne elibera de sentimentele iraționale de ruşine şi vinovăție :

1. Recunoaşteți frustrările sau chiar pierderea care poate fi cauza emoției respective.
2. Exprimați-vă emoțiile.

Când suntem în contact cu adevăratele noastre emoții, când exprimăm ceea ce simțim în profunzimile sufletului, ruşinea nu mai are nici o putere asupra noastră.

Cu teroarea în sânge

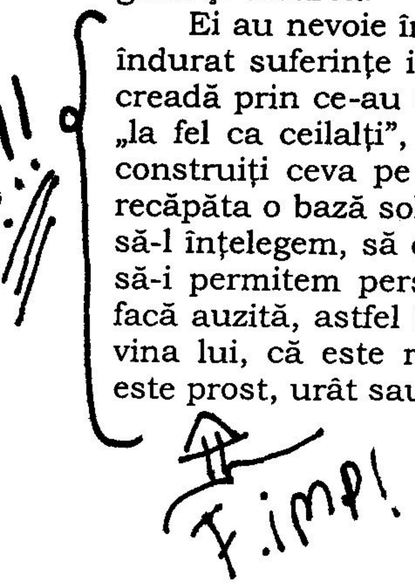
Unele persoane au suferit atât în copilărie, încât aceasta le-a inhibat întreaga viață socială. Toate relațiile lor sunt marcate de frică.

Maltratarea este încă prea puțin recunoscută. Când victimele vorbesc despre ea, interlocutorii lor încearcă adesea să-i facă să tacă : „Uită, trăieşte-ți viața, detaşează-te... mama ta a făcut şi ea ce-a putut, la vârsta ta trebuie să ierți..." Chiar şi psihoterapeuții insistă uneori în acest sens, iar pacientul nu face decât să se închidă şi mai mult în sine.

Acești bărbați şi aceste femei au crescut cu frica. Pentru copiii loviți, mutilați, dar şi cei ignorați, umiliți, jigniți sau atât de copleşiți încât n-au putut fi ei înşişi, teroarea, violența şi indiferența celorlalți au devenit elemente firești ale vieții.

Sunt oameni care rămân toată viața paralizați de groază. Unii dintre ei sunt conştienți de asta, alții nu. Aceştia din urmă trăiesc la minima rezistență, aleg întotdeauna calea cea sigură ori devin alcoolici sau toxicomani, se anesteziază ca să nu simtă golul şi oroarea.

Ei au nevoie în primul rând să fie auziți, să fie crezuți că au îndurat suferințe incredibile. Uneori, chiar şi lor le vine greu să creadă prin ce-au trecut. Se simt prost fiindcă nu sunt în stare, „la fel ca ceilalți", să lase în urmă copilăria. Dacă încercați să construiți ceva pe o fundație şubredă, nu va rezista. Pentru a recăpăta o bază solidă, trebuie să clarificăm trecutul cu răbdare, să-l înțelegem, să exprimăm lucrurile înspăimântătoare. Trebuie să-i permitem persoanei în cauză să dea glas suferinței, să se facă auzită, astfel încât copilul din ea să nu mai creadă că este vina lui, că este rău, că nu satisface aşteptările părinților, că este prost, urât sau nebun.



16

Angoase şi fobii

Fobiile, angoasa, neliniştea, crizele de panică, tulburările obsesivo-compulsive şi stările de stres post-traumatic fac parte din aceeaşi categorie a „tulburărilor anxiose". Însă toate aceste probleme corespund unor realități individuale foarte diferite.

Sunt oameni care trăiesc într-o stare de neliniște generalizată, veşnic aşteptându-se la ce poate fi mai rău. Sunt tensionați, se plâng de dureri musculare şi de probleme digestive. Deşi obosiți, nu reuşesc să se relaxeze şi dorm prost. În alte cazuri, angoasa este asociată cu situații specifice : a dormi cu cineva anume sau cu uşa deschisă, a se afirma, a cere ceva, a ieşi afară... Unii încearcă să-şi ascundă frica. Dar îi trădează clipitul involuntar, ticurile, transpirația, mâinile reci sau umede. Alții pur şi simplu nu simt angoasa, au îngropat-o. Cu toate acestea, nu se pot abține să nu fie preocupați, să muncească până târziu, să-şi roadă unghiile, să rontăie sau să fumeze. Noaptea sforăie. Nimeni n-ar spune că suferă de angoasă. Nici măcar ei nu sunt conştienți de asta.

De la anxietate la angoasă

Profesioniştii n-au stabilit o demarcație clară între anxietate şi angoasă. Însă termenul de angoasă se referă de obicei la o stare de anxietate paroxistică, însoțită de tulburări psihice. Anxietatea şi angoasa se înscriu aşadar pe o linie continuă.

După cum am văzut, este firesc şi util să te simți neliniştit înaintea unui examen, a unei încercări, a unei schimbări importante sau în fața viitorului nesigur. Neliniştea devine patologică atunci când este exagerată, deplasată sau cronică. Anxietatea diferă de frică prin aceea că obiectul ei este imprecis, inconsistent. Nu e atât o emoție cu un factor declanşator, un început, o derulare şi un sfârşit, ci mai curând o stare de spirit care se instalează şi îşi pune amprenta asupra trăirilor noastre. Dispariția pericolului calmează frica, dar nu şi angoasa.

Senzație de sufocare, palpitații cardiace, valuri de căldură şi de frig, furnicături, senzația de gol în cap, transpirație, mâini

umede, teamă de moarte — Guillaume are nişte crize de nestăpânit. Ele apar atunci când încearcă să se afirme.

Angoasa este un amestec de emoţii. Ea se dezvoltă atunci când există o contradicţie între două părţi ale noastre, una care încearcă să se conformeze pentru a fi iubită şi alta care caută autonomia. Conflictul apare din cauza imposibilităţii de a satisface simultan nevoile de siguranţă şi de libertate, de protecţie şi de creaţie. Cu alte cuvinte, angoasa este reflexia unei ambivalenţe incontrolabile : o frică şi o dorinţă, o frică şi o furie sau două dorinţe contradictorii...

Devin victime ale acestei capcane doar aceia care n-au reuşit să-şi clădească un sentiment puternic de siguranţă interioară.

Fireşte, angoasa variază foarte mult ca intensitate. Diferitele tipuri de angoasă — de aneantizare, de fărâmiţare, de devorare, de distrugere, de castrare, de inferioritate — depind de vârsta la care au fost blocate emoţiile şi de natura traumatismului. Deşi este declanşată de evenimente din prezent, rădăcinile ei sunt în copilărie. Cele mai mari angoase sunt provocate de despărţire, indiferenţa părinţilor, abandon sau supunere obligatorie faţă de nişte părinţi violenţi, disprețuitori, înclinaţi spre abuzuri sexuale şi/sau poate suferinzi ei înşişi de angoasă.

Însă nici un copil nu este scutit de perioadele de angoasă care îi jalonează creşterea. Fiecare etapă în drumul spre autonomie — când învaţă să spună nu, să meargă singur, când începe şcoala — marchează o îndepărtare de mama lui. Despărţirile, separarea impusă de naşterea unui frăţior fac parte din dezvoltarea lui. Copilul învaţă să-şi înăbuşe angoasele graţie dragostei necondiţionate a părinţilor lui.

Câteva strategii pentru controlul angoasei

1. Respiraţi !

E imposibil să-ţi fie frică atunci când respiri profund şi eşti relaxat. Aşezaţi-vă confortabil, cu pieptul deschis şi inspiraţi calm până în abdomenul inferior. Frica este asociată cu o stare de tensiune şi cu respiraţia accelerată.

Exprimarea unei temeri nejustificate este inutilă, nu va face decât să adâncească angoasa. E preferabil să evitaţi strigătele, tremurăturile şi plânsul. Mai bine luaţi o hârtie şi un creion şi desenaţi, scrieţi tot ce vă trece prin cap.

2. Dincolo de angoasă, căutaţi furia. În acest moment, simţiţi furie sau nedreptate ? Aveţi resentimente împotriva cuiva ? Poate fi vorba despre reactivarea unui sentiment de mânie din trecut.

Faceţi ceea ce probabil aveţi cel mai puţin chef în momentul acela, loviţi cu pumnii în pernele din jur.

3. Exprimaţi şi iar exprimaţi : scrieţi, pictaţi, desenaţi, sculptaţi, cântaţi la instrumentul preferat, cântaţi... creaţi !

Actul de creaţie, exprimarea sinelui eliberează tensiunea anxioasă. Claire descoperă cu uimire că scrie nişte poezii superbe, nu-şi cunoştea acest talent. La un moment dat în cursul psihoterapiei, când se trezea noaptea din somn sufocată de angoasă, a luat un creion şi a aşternut pe hârtie cuvintele, emoţiile care-i veneau. Şi-a recăpătat liniştea abia după ce a terminat poezia. Alţii încep să picteze, să deseneze sau să-şi exprime prin tapiserii trăirile refulate.

Pictorii, muzicienii, scriitorii vorbesc despre angoasa care precede — şi, pentru unii, guvernează — actul creator. De parcă energia s-ar acumula, ar prinde formă şi s-ar manifesta într-o creaţie.

4. Ca să vă liniştiţi, număraţi 10 respiraţii şi apoi luaţi-o de la capăt. Înlăturaţi gândurile parazite, fiţi atent la numărătoare.

5. Pentru a învinge angoasa legată de o anumită situaţie, în timpul relaxării, vizualizaţi-vă cu toate resursele dvs.

6. Pentru a vă elibera de o angoasă mai profundă, intraţi în legătură cu copilul care aţi fost, liniştiţi-l şi iubiţi-l.

Fobii

Există trei tipuri principale de fobii : fobiile sociale, despre care am vorbit deja, agorafobia şi fobiile simple, focalizate pe un obiect, precum un animal, înălţimea sau spaţiile închise.

Agorafobia este o frică neîntemeiată de spaţiile publice. Zone împrejmuite de unde nu poţi scăpa (mijloace de transport în comun, mulţimi de oameni, magazine mari), locuri izolate unde te temi că nu poţi găsi ajutor (tunele, poduri, ascensoare)... Din dorinţa de a evita situaţiile de panică, agorafobul îşi restrânge din ce în ce mai mult perimetrul ieşirilor şi încearcă să fie mereu însoţit. Tulburarea se poate agrava într-atât încât persoana se izolează în casă şi nu mai poate ieşi decât în compania unei persoane apropiate, de multe ori mama.

Poate nu e întâmplător că agorafobia apare cel mai frecvent în jur de douăzeci de ani, vârsta autonomiei. Ea pare să fie legată de o despărţire în timpul copilăriei, o pierdere survenită brusc, care n-a putut fi gestionată. Frica de o nouă pierdere creează dependenţă. Agorafobilor le este greu să se afirme, să se opună părinţilor. La sfârşitul adolescenţei, perspectiva unei vieţi independente reactivează sentimentele de panică legate de pierderea suferită prea devreme şi fără ajutor emoţional. În plus, intervine o furie teribilă împotriva părintelui care s-a făcut vinovat de acest aban-

don precoce. Furia rămâne neexprimată, din teama de a nu pierde din nou această persoană de care adolescentul are atâta nevoie. O modalitate de a-l face să „plătească" pe vinovat este aceea de a-l obliga să ne însoţească pretutindeni, de a ne „lăsa pe el" cu toată greutatea, pentru a vedea cât de importanţi suntem pentru el şi a ne răzbuna astfel pentru răul suferit. Putem alege un înlocuitor, de pildă partenerul de viaţă în locul mamei.

Situaţia agorafobului este cu atât mai complexă cu cât părintele ales ca însoţitor este adesea foarte cooperant, având el însuşi nevoi afective nesatisfăcute. Câştigul afectiv al acestuia este că agorafobul este cel „bolnav", deşi este vorba despre o problemă în doi. Fără să-şi dea seama, însoţitorul profită de situaţia de dependenţă a protejatului său : nu se mai confruntă cu singurătatea lui, se simte util şi asta îl ajută să se dezvinovăţească de abandonul din trecut. Unii îşi disimulează în acest fel propria anxietate, protejând pe cineva care se teme mai mult decât ei.

Pentru a se elibera de terorile sale, agorafobul trebuie să-şi vindece angoasa de despărţire (iar pentru asta trebuie s-o recunoască), să-şi exprime emoţiile refulate de nelinişte, furie şi tristeţe şi să înveţe treptat să se afirme ca o persoană independentă.

Frica de spaţii închise, de avion, de ascensor sau fobia de dentist, de microbi, de şerpi, de păianjeni, de sânge... Obiectele fobiilor sunt numeroase, dar procesul este acelaşi. Este vorba fie de un „elastic" simplu, fie de un elastic asociat cu o emoţie substituită (ceea ce am numit racket).

Julie are fobie de păianjeni. Îşi aminteşte cum a început. Era mică, avea vreo patru ani şi se uita la televizor la un documentar despre animale de Frederic Rossif. Şedea pe canapea, mama spăla vasele la doi paşi de ea. Pe ecran au apărut nişte păianjeni în prim plan. Picioarele lor negre şi păroase se mişcau de parcă ar fi fost gata să iasă din imagine. Julie privea fascinată, îngrozită, nu îndrăznea să urle. A rămas în faţa televizorului. Nu i-a spus nimic mamei, care de altfel nici n-a întrebat-o nimic. Dar de atunci încolo, cele mai inofensive gângănii îi aminteau senzaţia aceea de groază trăită pe canapea ; corpul ei reacţiona involuntar : încremenea şi nu mai putea să respire.

Fobia lui Julie este un simplu **elastic** ; un obiect de astăzi care seamănă cu un obiect de ieri trezeşte emoţii din trecut.

Lucie are fobia de a conduce automobilul. O paralizează ideea că ar putea da peste cineva. De fapt, ea asociază ideea de a conduce cu autonomia, un spaţiu de care mama ei n-a dispus niciodată. A conduce înseamnă să renunţi la rolul clasic al femeii, în care mama ei a rămas întreaga viaţă. A conduce înseamnă să-i spui nu mamei şi să o depăşeşti. Lucie e incapabilă să-şi învinovăţească mama, să se afirme în faţa ei. Din punct de vedere simbolic, e adevărat : dacă ar conduce, ar putea să-şi zdrobească mama ! Emoţia reprimată de Lucie este furia. Această furie este inacceptabilă, aşa că o transformă în frică şi o deplasează asupra unei acţiuni : conducerea unui automobil. Psihicul ei n-a ales această fobie la întâmplare. Conform obiceiului său (şi artei sale, am putea spune), arată totul sub un alt chip. Fobia lui Lucie este o metaforă a conflictului ei interior.

Pentru ca emoţia inexprimabilă să rămână ascunsă în inconştient, efortul de camuflare este dublu : o deplasare/proiectare asupra unui obiect sau acţiuni şi o substituire.

Pentru vindecarea unei fobii se pot folosi diferite tehnici :

1. O opţiune este să revenim mental la situaţia originară şi să o modificăm, dăruind sprijin şi încredere copilului care am fost. Dorothée avea fobie de animalele moarte. Când era mică, fratele ei îi agita în faţă labe de fazani proaspăt ucişi. Ea era îngrozită, iar fratele îşi bătea joc de frica ei... De atunci, nu poate să gătească peşte decât sub formă de file ! Amintindu-şi de copilărie, s-a vizualizat afirmându-se în faţa fratelui ei.

2. Bernadette avea fobie de şoareci. Nu-şi amintea de vreun eveniment anume care să-i fi declanşat frica. M-am aşezat lângă ea ca să se simtă în siguranţă şi i-am propus să-şi imagineze un şoarece în celălalt capăt al camerei. Apoi am invitat-o să schimbe culoarea animalului şi dimensiunea lui. După ce l-a văzut verde, roz şi albastru în degrade, după ce l-a făcut minuscul, microscopic şi apoi uriaş, după ce l-a făcut să meargă înainte sau înapoi după bunul ei plac, a devenit conştientă de puterea pe care o avea asupra şoarecelui... La plecare avea îndoieli cu privire la eficienţa unei tehnici atât de simple... şi a revenit peste o lună, la a doua sesiune, când ne-a povestit aventura din ajun. În propria grădină, a dat nas în nas cu un drăguţ de şoricel gri. Spre marea ei stupefacţie, în loc să fugă, şoarecele a rămas câteva momente nemişcat, privind-o. Ca şi cum ar fi vrut să-i pună la încercare încrederea proaspăt dobândită ! ne-a spus Bernadette, care nu s-a temut nici o clipă.

3. Cu Sara, am folosit o altă stratagemă, un instrument din kinesiologie, pentru a o ajuta să scape de frica de ascensoare. Puteţi găsi această tehnică în cartea dr. Roger Callahan *Cinq minutes pour traiter vos phobies* (Tratamentul fobiilor în cinci minute), unde se explică totul foarte clar.

Vindecarea fobiilor complexe şi mai cu seamă a agorafobiei poate impune (sau permite) o reorganizare a personalităţii. Fobiile simple sau „elasticele" sunt uşor de vindecat în prezent. Păcat că aceste cunoştinţe nu sunt mai răspândite şi că atâţia oameni continuă să sufere, deşi câteva minute ar fi suficiente pentru a se elibera.

17

Şocuri şi traumatisme

Paris, staţia de metrou Saint-Michel, 25 iulie 1995. O explozie violentă, sânge peste tot, corpuri prăbuşite la pământ, strigăte, urlete. Stupoare, şoc, oroare. A explodat o bombă pusă de un terorist. Bilanţul : şapte morţi, un altul care va deceda patru luni mai târziu, două sute de răniţi... şi câţi oameni traumatizaţi ? Un spital şi-a deschis porţile pentru consilierea psihologică a acestor martori neputincioşi, care au suferit tulburări grave ale echilibrului emoţional.

Inundaţiile, cutremurele, erupţiile vulcanice, incendiile, catastrofele naturale, războaiele, violenţele de tot felul ne transformă pentru totdeauna. Din echipele de prim ajutor fac parte acum şi psihologi, având sarcina de a fi alături de oameni în suferinţa lor. Din punct de vedere psihic, dezastrele provocate de alţi oameni sunt mai greu de gestionat decât cele provocate de forţele naturii. Pierderea unui picior prin explozia unei mine e mai greu de suportat decât pierderea unui picior într-o avalanşă. La suferinţa pierderii se adaugă sentimentul de nedreptate. Faptul de a fi implicat într-un război, închis într-un lagăr de concentrare, de a fi victima torturilor, a unui atac criminal sau a unui viol produce şocuri grave. Efortul psihologic de integrare este recunoscut în prezent şi există psihologi cu formaţie în victimologie, o specializare universitară cu diplome. După ce trecem de şocul iniţial, trebuie să învăţăm să trăim din nou, să o luăm de la început, să reconstruim.

Traumatismul nu se reduce la un eveniment punctual care depăşeşte capacităţile emoţionale ale persoanei. Teroarea impusă prin educaţie, maltratarea banală repetată zi de zi provoacă tulburări psihice similare.

Simptomele şocului traumatic sunt variate. De multe ori, victimele nu recunosc de la început legătura dintre evenimentul traumatic şi tulburările din prezent. Cu atât mai mult cu cât acestea apar adesea cu întârziere. Victimele se confruntă cu dificultăţi de concentrare, insomnii, coşmaruri, anxietate, depresie, culpabilitate... Şi o tendinţă paradoxală spre insensibilitate. Îşi exprimă sau chiar simt mai puţin emoţiile „obişnuite". Uneori, viaţa cotidiană este punctată de sentimente de detaşare, poate chiar de senzaţia de a fi străin. În ceea ce priveşte relaţiile cu

ceilalţi, o persoană traumatizată are tendinţa de a se feri de alţii în general, ca şi cum oricine ar putea s-o agreseze ; poate să-i fie greu să trăiască plăcere în intimitate, în tandreţe şi sexualitate. Coşmarurile, dar şi starea de veghe abundă în imagini ale trecutului, eludând realitatea.

Uneori, imposibilitatea de a gestiona traumatismul obligă persoana să se scindeze pentru a păstra intactă o parte din ea însăşi. Un fragment din ea rămâne mort, rupt de viaţă, celălalt supravieţuieşte. Se realizează profesional, dar viaţa afectivă este moartă — sau invers.

Când persoana şi-a exprimat emoţiile, a plâns, şi-a urlat durerea în faţa cuiva, imaginile recurente încetează să mai apară. Este nevoie de prezenţa unui prieten sau a unui terapeut pentru a restabili comunicarea, pentru a reintegra, în momentul şi la locul groazei, siguranţa, dragostea, tandreţea, încrederea. Nu poţi să te vindeci retrăind un eveniment dureros, zi de zi, singur în camera ta. Dar nici retrăindu-l în faţa unui spectator impasibil, părinte, prieten sau terapeut. Ceea ce vindecă este relaţia de încredere percepută în momentul exprimării suferinţei. Nu este vorba despre a retrăi momentele din trecut, ci despre a retrăi sau chiar a simţi emoţiile asociate cu evenimentul într-un cadru protector, alături de cineva care îţi oferă sprijin, afecţiune şi acceptare.

Pentru a depăşi un traumatism, este de asemenea important să-i găsim un sens. Să răspundem la întrebarea „de ce". Care erau cauzele exterioare, cum s-a întâmplat, care erau mecanismele psihice probabile ale agresorului... Dar mai ales să răspundem la întrebarea „de ce eu" ? Răspunsul nu trebuie căutat neapărat în noi înşine. Putem invoca motive personale, transgeneraţionale, istorice, universale ; cauze în prezent, în trecut sau chiar în viitor, cauze fizice, psihice, sociale sau spirituale — acestea din urmă referindu-se la tot ceea ce ne depăşeşte.

18

Frica de moarte

Este una dintre fricile cu care nu vrem să ne confruntăm, fiindcă este legată de o situaţie pentru care avem oroare să ne pregătim : moartea. Nu iartă pe nimeni şi vine când vrea ea. Răpeşte bătrâni care o cheamă prin rugăciunile lor, dar şi oameni în floarea vârstei şi, uneori (mult prea des), copii. În faţa ei suntem neputincioşi. Frica de moarte nu ne ajută să o evităm, dar are puterea să ne frâneze în viaţă.

În societatea noastră, moartea este un subiect tabu. Pe acest tărâm scăldat în lumină şi strălucire, refuzăm suferinţa, bătrâneţea şi moartea. Prin urmare, suntem luaţi pe nepregătite. Moartea acasă este ceva rar. Spitalele primesc oameni în pragul morţii. În pofida numărului de decese din instituţiile spitaliceşti, moartea îşi păstrează un statut aparte. Adesea este considerată mai curând un eşec decât o realitate umană care trebuie însoţită. În afară de instituirea recentă a unor servicii de îngrijire paleative, cu rolul de a uşura suferinţa şi de a însoţi persoana până la moarte, trebuie să recunoaştem că moartea este deseori negată. Când un om este pe moarte, de multe ori medicii nu mai intră în camera lui, infirmierele îl evită, asistentele şi agenţii de la spital fac minimum necesar... Se justifică prin fraze precum : „Trebuie lăsat să se odihnească", „Nu mai e nimic de făcut", „Sunt aici ca să-i vindec, nu ca să-i privesc murind". Unii, mai exact anumite persoane şi mai ales de sex feminin, îndrăznesc să spună : „Mi-e frică", „N-aş şti ce să-i spun", „Mă simt prost". Adesea nici familia nu este de faţă. Pe scurt, prea mulţi oameni mor în izolare, fără să aibă pe nimeni care să-i ţină de mână în timpul trecerii, fără să poată vorbi despre fricile lor, despre dorinţele lor, despre regretele lor... fără să-şi poată împărtăşi cuiva sentimentele în acest moment fundamental din viaţa lor. Mi s-a întâmplat să intervin într-un spital unde am aflat că până şi preotul evita camerele muribunzilor. Totuşi, a vorbi cu o persoană în pragul morţii este o experienţă importantă. Şi toţi cei care îndrăznesc s-o facă spun că s-au simţit revigoraţi.

În faţa acestei ultime încercări, omul este gol ; scoate măştile, depune armele, se arată aşa cum este el, în toată autenticitatea lui. Oare de aici vine frica ? Dacă înainte era rigid şi distant, s-ar putea să devină tandru. Dacă era autoritar, poate deveni

tolerant. Şi asta nu din slăbiciune, ci pur şi simplu fiindcă îşi dă seama că toate astea nu mai au nici o importanţă. La ce bun jocurile de putere ? Adevăratele mize ies la lumină. Deseori, cel aflat pe punctul de a pleca din această lume devine conştient de nevoile sale şi de nevoile celorlalţi. Este o posibilitate. Nu se întâmplă aşa întotdeauna. Unii mor fără să fi reuşit să spună un cuvânt de dragoste celor apropiaţi. Dar li s-a dat ocazia să o facă ? Li s-a vorbit cu adevărat ? Apropierea morţii este o ocazie de a vindeca rănile din trecut, de a face bilanţul vieţii şi de a repara ce se poate. Pentru asta, muribundul are nevoie să fie ascultat, auzit, însoţit în emoţiile lui. Adesea, cel care se teme cel mai tare nu este cel care pleacă. Trebuie să învăţăm neîntârziat să ne dominăm angoasele pentru a îndrăzni să intrăm în legătură cu cei aflaţi la sfârşitul vieţii.

De fapt, majoritatea oamenilor se tem mai mult de emoţii decât de moarte. Îi nelinişteşte ideea că nu ştiu să se confrunte cu emoţiile celorlalţi, că sunt nepregătiţi în faţa atâtor suferinţe, atâtor spaime... Se tem că nu ştiu să-şi gestioneze propriile emoţii. În plus, se vorbeşte despre „frica de moarte" ca şi cum ar fi un fapt stabilit : toată lumea se teme de moarte şi toată lumea trăieşte aceeaşi frică. În realitate, sub această expresie se ascund experienţe foarte diferite.

Frica de despărţire

Frica de moarte cea mai frecventă în societatea noastră este, fără îndoială, frica de despărţire. A muri înseamnă să-i părăseşti pe cei dragi. „Nu suport ideea să mă despart de fetele mele şi de soţul meu." Juliane are cancer şi vrea să trăiască. Sau, mai exact, nu vrea să moară. Nu-i pasă de durere, nu se întreabă ce va fi dincolo. Ea se teme de despărţire. Fetele sunt viaţa ei, nu vrea să le părăsească. Această frică este exacerbată de prezenţa bolii, dar Julianei i-a fost întotdeauna greu să se despartă. În copilărie, s-a simţit abandonată când mama ei a lăsat-o la nişte rude timp de două luni, fără să-i spună nimic. Avea patru ani. Astăzi, ea este cea care pleacă, dar tot ea se teme să nu fie abandonată. Spune despre fiicele ei : „Ele se descurcă întotdeauna". Un mort nu mai simte nimic, dar frica Julianei nu se împiedică de logică.

Frica lui Adrienne este altfel. O să moară şi se teme pentru copiii ei. Nu au decât doi şi patru ani. „Ce-o să facă fără mine ? Ce-o să se aleagă de ei ? N-am dreptul să-i las." Frica a determinat-o să vorbească cu tatăl, cu naşul şi naşa ; le-a dat indicaţii, le-a spus la revedere, a plecat liniştită. O frică reactivă şi autentică este constructivă.

Frica de necunoscut

Ce se întâmplă dincolo ? Ce e după moarte ? Frica de necunoscut are o parte firească, cea care ne incită să reflectăm şi să ne pregătim. În caz contrar, frica naturală este însoţită de o lipsă de încredere în sine. „Voi şti să fac faţă ?"

Atâta vreme cât nu am făcut noi înşine această călătorie, nu putem fi siguri ce se întâmplă după moarte. Dar tot mai multe cărţi relatează experienţe ale unor bărbaţi şi femei care şi-au revenit din moartea clinică. În poveştile lor se împletesc tradiţii (cartea tibetană a morţilor, cartea egipteană a morţilor...) şi spusele clarvăzătorilor. Toţi avem păreri, mai mult sau mai puţin conştiente, despre ceea ce se petrece după moarte. Dar o părere nu este suficientă pentru a calma teama de necunoscut. Pentru a aborda trecerea cu mai multă seninătate, trebuie să vorbim despre moarte, să ne gândim la ea, până când simţim că se naşte o convingere.

Frica de aneantizare

După moarte, corpul se dezintegrează, se transformă în pulbere ; toţi ne întoarcem în neant... Josepha nu suportă ideea. O îngrozeşte gândul că nu va mai exista. A muncit atât ca să-şi construiască o personalitate, cu nişte părinţi care nici n-o băgau în seamă, încât ideea că va dispărea scoate la lumină toate spaimele din copilărie. Relaxarea, dar şi furia au ajutat-o să se simtă mai liniştită. Furia ne permite să simţim că existăm.

Frica de suferinţă

Maxime este îngrozit de perspectiva durerii. Şi-a văzut tatăl suferind. Frica lui Maxime este absolut iraţională. Nu este bolnav sau în pericol. Dar de când tatăl lui l-a părăsit, frica de moarte îl urmăreşte cu perfidie. Se teme că n-o să fie la înălţime, că o să plângă, o să geamă, că nu va avea curajul să înfrunte durerea. Când suferi, când plângi, e greu să păstrezi o imagine bună despre tine. La frica de a nu-şi pierde controlul se adaugă frica de suferinţă. Fiecare dintre noi are propriile limite ale durerii. Nu putem judeca reacţia cuiva faţă de intensitatea suferinţei sale şi ar fi timpul să nu ne mai propunem obiective atât de dificile.

Pentru ca suferinţa să fie mai suportabilă, nu trebuie nici s-o combatem, nici să încercăm să-i rezistăm, ci să ne lăsăm în voia curentului şi, mai presus de toate, să nu tăcem ! Atunci când vă doare, strigaţi, gemeţi sau, chiar mai eficient, cântaţi.

Frica de dependenţă

Huguette şi-a asumat întotdeauna răspunderi, s-a ocupat de alţii, dar niciodată n-a cerut nimic nimănui. Perspectiva dependenţei o îngrozeşte. Poate pentru că îi aminteşte de primele luni de viaţă. Ce-i drept, nu i-a fost prea bine. Oficial, avea o mamă perfectă, afectuoasă, atentă... Dar în realitate această mamă o lăsa în leagăn fără să reacţioneze la strigătele ei, se ascundea în spatele teoriilor sale educative „nu trebuie să iei bebeluşul în braţe fiindcă se obişnuieşte prost" *(sic)*. Huguette a înţeles repede că nevoile ei nu vor fi auzite, mai ales dacă intrau în concurenţă cu dorinţele mamei sale. Mai rău, nu obţinea satisfacţie decât dacă mergea împotriva propriilor impulsuri. Mama ei o hrănea când era tăcută şi calmă, nu când plângea ! Mai târziu, a fost nevoită să se supună în continuare, să fie cuminte şi, mai ales, să nu aibă nevoi. Huguette se teme să-şi recunoască nevoile de atenţie şi de contacte afectuoase ; în toate împrejurările, are grijă „să se descurce singură" şi „să nu depindă de nimeni".

Frica de degradare

Sylvie îşi face griji în legătură cu imaginea pe care şi-o vor face ceilalţi despre ea. Îi este frică de degradarea fizică. Gérard se teme să nu-şi piardă capacităţile mentale. Când personajul joacă rolul identităţii, când aparenţa este mai importantă decât trăirea, e greu să te arăţi în realitatea ta umană de fiinţă care suferă. Când n-ai fost acceptat necondiţionat în copilărie, când ai fost obligat să-ţi disimulezi adevăratele sentimente, când ai învăţat să investeşti mai mult în aparenţe decât în autenticitate, e greu să fii pur şi simplu tu însuţi.

Frica de nerealizare

Pe Thierry, cel mai mult îl îngrozeşte impresia că n-a realizat nimic : „N-am terminat, mai am atâtea lucruri de făcut." Soluţia : trăiţi conform aspiraţiilor dvs., fără să lăsaţi nimic pe mâine. Faceţi treptat tot ce aveţi de făcut şi nu lăsaţi nimic neexprimat în relaţiile dvs. Această frică indică probabil că în viaţa noastră există un lucru pe care nu l-am făcut încă şi ne gândim că ar fi trebuit să-l facem deja... însă totodată îl amânăm pe mai târziu, mai mult sau mai puţin conştient. Ziua de azi este neterminată.

Frica de judecată

Cântărirea sufletelor, întâlnirea cu sfântul Petru... ideea judecății este prezentă în majoritatea culturilor. Ca să ne liniştim cu privire la sentimentul de nedreptate ? Pe unii, această idee îi afectează mai mult decât pe alții. Dar asta nu-i face neapărat să fie mai drepți — nici pe departe. În această privință, religiile au luat-o pe un drum greşit. Nu putem învăța din frică. Quentin se teme de judecată. Nu se simte cu conştiința împăcată. Se teme de judecata lui Dumnezeu sau de a lui proprie ? Quentin trebuie să fie întotdeauna perfect. Este sever cu ceilalți şi cere foarte mult de la sine însuşi. În sufletul lui există un sentiment confuz, mai mult sau mai puțin conştient, de vinovăție. Nu s-a simțit acceptat necondiționat de familia lui. Se aşteptau de la el să fie perfect. Să te accepți în imperfecțiunea ta, să te iubeşti cu greşelile şi suferințele tale este condiția necesară pentru a fi cu adevărat mândru de tine. Fuga după un ideal, încercarea de a te conforma unei imagini constituie sursa unui sentiment profund de nemulțumire.

Frica de frică

În fine, la frica de toate emoțiile se adaugă frica de frică. Este frica de a simți — de a ne simți nepregătiți, incompetenți. Preferăm să nu ne gândim şi devenim incompetenți şi nepregătiți. În pragul trecerii, frica de emoții este cea care-l împiedică pe muribund să vorbească despre iminența plecării. El poate avea tendința să se disocieze, să se rupă de realitate, să o nege sau chiar să se cufunde în delir. Când poate să vorbească şi să fie ascultată, persoana aflată în pragul morții este capabilă să-şi prelucreze emoția şi să se liniştească. Dacă este exprimată, auzită, împărtăşită, spaima poate fi traversată. Cel puțin aşa ne învață munca cu muribunzii. Cei mai mulți oameni se tem de moarte, dar această frică îmbracă în fiecare caz altă formă. Pentru a combate aceste tipuri de anxietate, trebuie :

1) Să învățăm să ne iubim şi să ne redobândim încrederea în noi printr-un efort de clarificare a presiunilor părinteşti asupra copilului care am fost, un efort de regăsire a adevăratelor emoții.

2) Să trăim viața pe care ne-o dorim, să fim pe deplin noi înşine, să ne exprimăm nevoile şi sentimentele.

Frica de viaţă

Se spune uneori că frica de moarte este rădăcina tuturor fricilor. În lumina experienței mele de terapeut, aş spune mai curând că

frica de viață este rădăcina fricii de moarte şi a tuturor celorlalte frici — de şerpi, de viitor, de necunoscut, de ceilalți şi de intimitate. Este frica de a simți prea multă viață în noi, de a avea emoții interzise.

Se întâmplă chiar ca unii să se teamă mai mult de viață decât de moarte, preferând să se sinucidă decât să divorțeze, să mărturisească un secret sau să le spună NU părinților.

„Vreau să mă sinucid. E prea greu. Nu voi reuşi niciodată", spune Véronique, simțind că a ajuns la capătul puterilor.

Gérard în schimb nu îndrăzneşte să se afirme : „Nu pot să mă supăr pe mama, mai bine mor."

Sinuciderea este un act de disperare şi un mesaj. Din păcate, rareori este percepută ca atare. Părinții se simt uneori vinovați... rareori responsabili. Totuşi, probabil că ceva a lipsit din copilăria celor care n-au putut integra sentimentul că sunt suficient de valoroşi pentru ceilalți pentru a continua să trăiască.

Angoasa existenţială

Ce este viața ? Ce este omul ? Există Dumnezeu ? Care este locul meu în infinit ? Încotro se îndreaptă universul ? Ce sens au toate acestea ? Care este sensul vieții mele ? Cine sunt eu ? De unde vin ? Unde mă duc ? Toate aceste întrebări sunt profund umane, fiindcă se pare că suntem singurii — dacă nu în univers, cel puțin pe Pământ — capabili să ni le punem. Aceste întrebări despre însuşi fundamentul existenței noastre constituie bogăția noastră interioară, ele ne îndeamnă să mergem înainte, să căutăm, să devenim mai conştienți. Uneori, chiar şi fricile cele mai banale devin probleme existențiale. Avem impresia că pământul s-ar opri în loc dacă nu vom reuşi la un examen, dacă bărbatul vieții noastre ne va părăsi, dacă nu vom obține promovarea mult aşteptată... Trebuie să păstrăm proporțiile potrivite. Meditația asupra nemărginirii universului, a menirii noastre sau a organizării fabuloase a vieții ne poate ajuta să fim mai puțin dependenți de profesorii, iubiții sau şefii noştri.

Pentru a fi cu adevărat umani, nu numai că nu trebuie să combatem angoasa existențială, ci trebuie s-o acceptăm ca atare, s-o privim în față. Accesul la conştiință ne asigură un loc puțin important în univers, deşi privilegiat. Conştiința limitărilor noastre, a prezenței morții în gesturile noastre de zi cu zi îi poate conferi acesteia o dimensiune mai vastă. Angoasa existențială ne invită să căutăm un sens. Ea ne deschide spre spiritualitate. Ea ne îndeamnă să ne amintim că viața trebuie clădită pe nişte valori. Toți oamenii se confruntă cu aceleaşi întrebări. Suntem legați prin aceeaşi angoasă.

Despre violenţă şi putere

19

De la forţă fizică la putere

Un samurai căuta răspunsuri la întrebările lui despre sensul vieţii. Drumurile îl conduseră în cele din urmă pe vârful unui munte izolat, la un călugăr vestit pentru înţelepciunea lui. Ajuns în faţa lui, samuraiul îl întrebă : „Călugăre, învaţă-mă despre infern şi paradis." Călugărul replică, fără să-l privească : „Să învăţ un orgolios ca tine ?" Furios, samuraiul ridică sabia : „Insulta asta o să te coste scump !" Chiar înainte ca sabia să se prăvălească peste capul lui, călugărul răspunse liniştit : „Acesta este infernul." Braţul samuraiului încremeni şi sabia îşi întrerupse căderea. Samuraiul întrebă, bâlbâindu-se : „Vrei să spui că ţi-ai riscat viaţa ca să mă înveţi asta ?" Călugărul îl privi : „Iar acesta este paradisul."

Samuraiul avea forţă fizică, călugărul avea puterea. Samuraiul a fost copleşit de propriile impulsuri ; câteva cuvinte au fost de-ajuns ca să se cufunde în infernul violenţei. Călugărul nu s-a temut, a rămas puternic şi i-a dezvăluit adevărul samuraiului : „Acesta este infernul."

Devenind conştient, samuraiul a renunţat la violenţă şi a găsit drumul spre paradis.

Impulsuri ?

„Dar dvs. ? Dvs. nu vă simţiţi niciodată tentat să ucideţi ?" repeta fără încetare Henry Adolphe Busch în faţa poliţiştilor. Îşi sugrumase mătuşa de cincizeci şi patru de ani, pe o prietenă de-a mătuşii sale, o bătrână în vârstă de şaptezeci şi patru de ani şi, după toate aparenţele, alte opt femei, prostituate sau doamne în vârstă.

Când a fost interogat cu privire la motive : „De ce v-aţi sugrumat mătuşa ?"

A răspuns : „Nu ştiu. Ne uitam împreună la televizor. M-am ridicat ca să caut nişte ţigări într-un dulap. Când am trecut prin spatele ei, i-am văzut gâtul. Mi-am pus mâinile în jurul acestui gât şi am strâns până când a murit. Am omorât-o fiindcă mi-a venit s-o omor. Dvs. nu vă vine niciodată să omorâţi pe cineva ?

— Ba da, răspunde într-o zi sergentul care-l reținuse. Când mă cert cu soacră-mea, apoi trec prin spatele ei şi îi văd ceafa, şi mie îmi vine s-o strâng de gât. Doar că eu nu o fac."

Fiecare dintre noi s-a simțit cel puțin o dată în viață cuprins de un impuls distructiv împotriva cuiva, de dorința de a-l supune, de a-l molesta... Toți am simțit dorința de a ucide, de a-l face să dispară pe cel răspunzător de suferințele noastre, de a elimina un rival... Toți avem impulsuri de ură, rasism, fascism... Dar, în imensa majoritate a cazurilor, nu trecem la fapte.

Uneori suntem tentați să ne eliberăm puțin de tensiunea psihică. Nu ajungem chiar până la crimă... dar ni se întâmplă să provocăm răni morale sau chiar fizice. Mai ales că furia ne oferă o justificare... „Nu înțelegi, eram furios..." În mod surprinzător, într-o societate în care trăirile sunt reprimate, emoția trece drept o scuză. Dacă sunteți supărat, nu mai sunteți responsabil de ceea ce spuneți şi ceea ce faceți ! Chiar şi la tribunal, invocarea pasiunii vă câştigă simpatia juraților. Nu, furia nu trebuie să constituie o justificare a violenței. La fel cum samuraiul a ridicat sabia în loc să caute în el însuşi sursa mâniei, violența față de un altul este un proces pasiv, un refuz sau o incapacitate de a accede la responsabilitatea propriilor noastre sentimente, comportamente sau gânduri.

În general, oamenii violenți nu vor să-şi asume nici o responsabilitate — nici în ceea ce priveşte originea problemei, nici în privința propriilor nevoi, nici a mijloacelor pe care le folosesc pentru a rezolva diferendul. Pentru ei, întotdeauna celălalt este responsabil. Copilul m-a provocat, celălalt m-a amenințat, s-a uitat urât la mine. „Când am lucrat la Sarcelles şi în alte zone ale periferiei pariziene, n-am văzut şi n-am auzit nicăieri decât *victime*, persoane care considerau că fac tot ce pot, aşa cum se cuvine. Nimeni nu-şi revendica rolul de călău sau asupritor, dimpotrivă, fiecare îşi justifica propriile fapte şi îi acuza *pe ceilalți*", spune Charles Rojzman. Nimănui nu-i place să se considere violent.

Agresivitate sau distrugere ?

Se spune uneori că violența este inevitabilă deoarece agresivitatea este o atitudine firească la ființa umană. Majoritatea specialiştilor consideră agresivitatea drept o dimensiune înnăscută, ea fiind necesară pentru a supraviețui. Aceasta e de ajuns pentru ca unii să facă o mică deplasare semantică şi să deducă de aici că violența este ceva înnăscut şi natural pentru om. Raționamentul este puțin prea scurt, iar conceptul de agresivitate se foloseşte prea pripit. Trebuie să precizăm că acelaşi cuvânt se foloseşte şi în cazul unui copil care se bate cu alții, al unui patron cu o atitudine dură în afaceri, al unei reclame provocatoare sau al unui automobilist belicos. Pe de altă parte, cineva este capabil să ucidă cu sânge rece sau să comită o agresiune fără a avea o atitudine agresivă. Şi-atunci, care este adevărul ?

În cartea sa *La passion de détruire* (Pasiunea de a distruge), Erich Fromm realizează o distincție între agresivitatea defensivă, care este un proces adaptiv înnăscut în slujba individului şi a speciei, şi impulsul distructiv, cruzimea caracteristică speciei umane. Fromm o numeşte pe prima agresivitate biofilă (*bio* — viață, *philia* — a iubi). Este impulsul de a iubi viața, de a o proteja — deci nu o distruge. Cuvântul agresivitate vine din latină : *ad-gredior* (participiu trecut : *ad-agressus*), a merge către. Reprezintă elanul vital al unei ființe. Agresivitatea biofilă este naturală. Dar nu şi impulsul distructiv. Acesta este practic inexistent la majoritatea mamiferelor, nu este nici programat filogenetic, nici adaptiv din punct de vedere biologic. Este ceea ce numesc eu violență. E de neconceput ca o ființă umană adultă care a fost întotdeauna acceptată, iubită, respectată să simtă dorința de a-şi distruge semenul. Pe de altă parte, un om rănit, umilit se desensibilizează pentru a nu suferi prea mult şi acumulează ranchiună. Mai târziu se poate simți tentat să agreseze la rândul său pentru a-şi elibera furia şi pentru că a devenit insensibil la suferința celorlalți.

Agresivitatea biofilă este energia pusă în slujba nevoilor de afirmare, de dragoste şi de realizare. Ea ne ajută să ne apărăm pe noi înşine, să ne protejăm limitele şi valorile. Se deosebeşte de impulsul distructiv mai cu seamă prin durata ei, în sensul că se întrerupe de îndată ce fenomenul care a declanşat-o s-a rezolvat. Furia distructivă îşi are originea în istoria noastră personală, ea este dirijată contra unor înlocuitori şi, ca urmare, este insațiabilă. Impulsurile agresive sunt sănătoase. Nevoia de a distruge, de a face rău, de a ucide nu este un impuls, ci o reacție la aceste impulsuri frustrate. Violența şi tentația de a-l controla cu forța pe celălalt se nasc din neputință.

Agresivitatea la copii

La copilul mic se observă o anumită agresivitate. Împinge, loveşte, muşcă, smulge jucăriile din mâinile altuia. Această „violență" este normală, ea contribuie la dezvoltarea copilului. Specialiştii sunt de acord că punctul culminant al acestor impulsuri necontrolate se situează în jurul vârstei de doi ani[13], când copilul îşi formează sentimentul propriei identități, frontierele. Compor-

13. *Enfant d'abord*, nr. 196.

tamentele agresive reprezintă reacţii la nişte impulsuri pe care copilul nu ştie încă să le prelucreze. „Este mingea mea, lopăţica mea, e păpuşa mea, să nu te atingi de ea, du-te de-aici, este spaţiul meu" înseamnă „Exist, sunt o persoană, tu eşti altcineva, încerc să definesc limitele a ceea ce sunt eu şi ceea ce nu sunt." Faptul că se afirmă, că reacţionează la ameninţarea frustrării, că se protejează de suferinţa de a fi privat de ceva reprezintă o agresivitate biofilă care se exprimă încă stângaci. Uneori, când îl muşcă pe frăţiorul său sau pe amicul de la creşă, vrea să spună că „N-am destul spaţiu, îmi iei spaţiul, nu primesc suficientă atenţie, tata e trist, mama nu mă iubeşte aşa cum sunt..." Copilul de doi ani nu-şi poate stăpâni încă impulsurile de a face rău, de fapt nici nu este cu adevărat conştient de ceea ce-i face celuilalt, fiindcă încă nu e în stare să se detaşeze suficient de el însuşi pentru a se pune în locul altcuiva. Îşi expulzează furiile şi fricile, testându-şi astfel capacitatea de a răni... şi puterea de a-i mobiliza pe adulţi.

Când dobândeşte acces la limbaj, copilul învaţă să-şi numească frustrările sau dorinţele. Pe de altă parte, comportamentele sale agresive se confruntă cu obstacole, părinţii sunt nemulţumiţi, victimele plâng sau îi răspund cu lovituri. Devine conştient de existenţa celuilalt, care e diferit de el. Învaţă să ţină cont de celălalt şi de realitatea sa, să se exprime şi să negocieze. Această gestionare pozitivă a agresivităţii este posibilă doar când copilul are locul lui, dacă nu-l ameninţă nici un pericol, dacă este însoţit în emoţiile lui şi dacă n-a devenit insensibil din cauza insensibilităţii părinţilor faţă de el.

Când răspunsurile părinţilor sunt ele însele violente : „Ai lovit, şi eu te lovesc, ai muşcat, şi eu te muşc", când este pedepsit pentru faptele sale agresive fără a avea posibilitatea să vorbească despre ele şi să înţeleagă mai bine ce se petrece cu el, copilul nu învaţă să-şi identifice sentimentele şi să le gestioneze. În plus, el integrează un sentiment de neputinţă care ulterior poate da naştere la violenţă (îndreptată împotriva altcuiva sau împotriva lui însuşi).

Limbajul violenţei

Pentru a evita violenţa, pentru a o face să înceteze, este necesar să instaurăm un dialog, să înlocuim loviturile cu vorbe. Aşadar, calea spre non-violenţă trece prin limbaj — dar ce limbaj ? Fiecare dintre noi ştie în ce măsură ne poate înfuria un cuvânt sau că o frază ne poate închide mai mult decât nişte gratii. Există un limbaj al violenţei. Este un limbaj care judecă, devalorizează, neagă existenţa celuilalt, refuză orice emoţie. Nazistul Eichmann, închis la Ierusalim, afirmă în confesiunea lui că a folosit

Fachsprache sau „limbajul meseriei", un limbaj care neagă responsabilitatea „erau ordinele superiorilor, linia politică". Şi mai există limbajul non-violenţei, cel care ascultă şi respectă, cel care-l recunoaşte pe celălalt, care împărtăşeşte emoţii şi exprimă nevoi.

Limbajul violenţei este cel pe care l-am învăţat cu toţii (sau aproape). Învăţăm acest limbaj de la părinţii noştri, iar pentru majoritatea părinţilor din trecut era limbajul jocurilor de putere. Ei aveau întotdeauna dreptate şi ştiau mai bine decât noi ce era bine pentru noi. Se înţelege de la sine că tot ceea ce făceau era spre binele nostru, chiar dacă ne făcea să suferim. Emoţiile noastre erau puţin importante. Mai cu seamă furia era interzisă şi era un mare păcat să te superi pe părinţii tăi. Am deprins aşadar acest limbaj al puterii asupra celuilalt şi, odată deveniţi adulţi, avem tendinţa să-l folosim la rândul nostru. Particularitatea sa este negarea emoţiilor pentru a face loc judecăţii. Prin urmare, limbajul non-violenţei trebuie să ne permită să recunoaştem şi să împărtăşim emoţii, precum şi să evităm orice judecată. Vom descoperi gramatica şi vocabularul său în capitolele „Arta de a fi fericit..." şi „Empatia".

20

Rădăcinile violenţei

Contrar unei idei comun acceptate, violența nu este direct legată nici de nedreptate, nici de lezare, nici de frustrare, ci de neputința de a ne gestiona trăirile în fața acestor situații dificile, de a ne exprima nevoile şi de a primi satisfacție. Această distincție e importantă. **Violenţa este guvernată de neputinţă**.

Dacă emoțiile generate de jignire, nedreptate sau frustrare sunt exprimate şi auzite, persoana care le trăieşte îşi poate reface integritatea. Violența nu înseamnă furie, ci eşecul furiei.

Când nu avem posibilitatea să ne afirmăm, să fim auziți sau să rezolvăm o problemă, ne simțim neputincioşi şi tot mai dependenți de alții. Ne simțim mici, copleşiți de frică. Pe lângă durere, apar resentimente. Prea multe nevoi nesatisfăcute, dar mai ales faptul de a nu fi cu adevărat stăpâni pe viața noastră conduc la violență. Ura este acumularea unor *sentimente* de nedreptate, suferință, frustrare care n-au găsit o cale de rezolvare.

Neputinţa care trebuie auzită

Violența face ravagii până şi în şcoli. Până mai ieri supuşi, copiii îndrăznesc astăzi să-i atace pe reprezentanții autorității. Un director de studii agresat, un profesor molestat — este îngrijorător. Iar oamenii critică degradarea societății şi pierderea valorilor. Dau vina pe şomaj, pe părinții care-şi dau demisia. Li se trimite poliția pe cap : „Tinerii ăştia trebuie ținuți în frâu !" Am putea spune că au fost ținuți prea mult în frâu. Ceea ce le lipseşte lor este respectul, puterea, dreptatea şi perspectivele viitorului. Violența copiilor încearcă să atragă atenția adulților asupra disperării lor. Oare vor striga suficient de puternic pentru a fi auziți în sfârşit ?

Se vorbeşte despre violența tinerilor împotriva adulților, uitând prea repede câți copii au fost mutilați sufleteşte de părinți sau învățători fără scrupule. Câți dintre ei n-au fost loviți acasă, dar şi la şcoală ? Câți dintre ei n-au fost umiliți în fața colegilor ? Câți dintre ei n-au fost abuzați sexual, în tăcerea cea mai deplină, de un profesor pedofil ? Tinerii care sparg şi lovesc au fost

respectați întotdeauna de adulți ? Toate aceste suferințe care n-au fost auzite s-au transformat în ură. Violența copiilor este o reacție față de violența instituțională ; ea este totodată expresia ranchiunei împotriva unor părinți care n-au ştiut să fie părinți, a unei societăți care le-a transformat părinții în sclavi, îndemnându-i să fie nişte rotițe inconştiente ale unei civilizații din ce în ce mai anonime şi lipsite de sens.

Atunci când cuvintele nu mai răzbesc, când nevoile nu mai pot fi ținute sub control, violența reprezintă o ultimă încercare de a transmite un mesaj, un efort disperat de a provoca un contact, de a combate îngrozitoarea neputință de a se face auzit. Dealtfel, după cum ne reaminteşte cartea *Les étymologies surprises* (Etimologii surprinzătoare) de René Garrus, cuvintele „atac" şi „ataşare" sunt înrudite.

În licee şi în suburbii, reprimarea polițienească nu înlătură tendințele distructive, ci în cel mai bun caz (sau în cel mai rău) o refulează. Atâta vreme cât emoțiile nu vor fi auzite şi recunoscute, reprimarea nu va face decât să amplifice frustrarea, să alimenteze furia. Este ca şi cum ai fabrica o bombă cu explozie întârziată. Orice om are nevoie să fie ascultat şi să fie stăpânul propriei sale vieți.

Nu numai mizeria — deşi insuportabilă — face să sară în aer suburbiile calamitate de şomaj, ci şi sentimentul de nedreptate şi absența comunicării, lipsa recunoaşterii şi a aprecierii. Cele mai mari violențe nu se înregistrează la periferia oraşelor cele mai sărace (Valenciennes, Calais...), ci pe lângă oraşele cele mai bogate din Franța (Paris, Lyon, Grenoble...) „Ca şi cum principalul declanşator al delincvenței urbane ar fi distanța socială[14]", acolo unde sentimentele de nedreptate şi neputință sunt exacerbate.

Până în prezent, multe acțiuni au eşuat fiindcă nu țineau cont de importanța factorilor iraționali şi afectivi. Dacă restabiliți comunicarea, ura se diminuează. În cartierele sensibile, Charles Rojzman, animator şi director al cabinetului Transformations de terapie socială, este martor în fiecare zi la acest lucru. Grupurile lui, care reunesc tineri, funcționari la poştă, polițişti, portari, pot să-şi exprime emoțiile, furia, să-şi arate frica. Rezultatul pare miraculos pentru cei ce nu cunosc sufletul omenesc şi nevoia lui de recunoaştere. Aceşti oameni pe care i-ai fi crezut sortiți să se urască încep să colaboreze spontan, de bunăvoie.

14. A.N.V. (Alternativa non-violentă).

Reprimarea emoţională

Vecinii unui ucigaş sunt interogaţi în mod regulat, obţinând de fiecare dată acelaşi răspuns : „Nu l-aş fi crezut în stare de aşa ceva, era un băiat drăguţ, nu ridica niciodată tonul...Şi-a pierdut controlul". Nimeni n-a încercat vreodată să înţeleagă ce se întâmpla dincolo de zâmbetul lui, până când şi-a urlat suferinţa printr-un act disperat — omuciderea. El a învăţat dintotdeauna să nu-şi arate sau chiar să nu-şi simtă emoţiile. Majoritatea oamenilor care ajung să treacă la fapte nu-şi arată sentimentele. Nu mai ştiu să plângă, nu mai ştiu să-şi încredinţeze altuia îndoielile şi fricile, adesea nici măcar nu ştiu să spună nu. Într-o bună zi, zidurile pe care le-au construit pentru a-şi ascunde frica sau furia se prăbuşesc, iar sângele împroaşcă o victimă probabil nevinovată.

Într-un mare spital de provincie, un nou-născut a fost găsit mort pe podea, lângă leagănul său. Tatăl lui l-a aruncat pe jos şi l-a lovit cu piciorul. Născut cu o malformaţie, abia fusese operat. Încercăm să înţelegem această faptă împreună cu personalul de serviciu. Ce s-a întâmplat în mintea tatălui ? Să fie vorba despre o rană narcisiacă ? Despre incapacitatea de a-şi asuma paternitatea unui copil malformat ? Infirmierele au observat că bărbatul avea sechele de poliomielită. A vrut să-şi ucidă fiul pentru ca acesta să nu treacă prin acelaşi calvar ? În acest caz, de ce-l lovise cu atâta violenţă ? Să fie un sentiment de nedreptate, de neputinţă în faţa lui Dumnezeu, a destinului... ? Suferinţa era atât de insuportabilă încât şi-a omorât propriul copil, cauza aparentă a nefericirii sale. Nimeni nu l-a ascultat pe acest tată ca să-i permită să-şi exprime emoţiile prin cuvinte şi lacrimi, nu prin lovituri. Nimeni nu l-a ajutat să identifice sursa propriei suferinţe.

Persoanele violente se simt cel mai adesea surprinse de propriile comportamente. Deseori ele nu ştiu de ce au lovit. S-au simţit copleşite de o forţă care le depăşea. Se refugiază în spatele interpretărilor, al justificărilor, „El m-a provocat, m-a enervat, e un nimeni..." În realitate, rădăcinile violenţei trebuie căutate mai departe în istoria persoanei.

Furii străvechi

Françoise se înfurie uşor pe fiica ei cea mare : „O cert pentru orice fleac, ştiu că nu e drept, dar mă enervează, nu mă pot abţine !"

Pe de altă parte, cu cel mic e întotdeauna tandră şi drăgăstoasă. Se justifică : Karine este dificilă, plânge uşor şi e foarte geloasă pe fratele ei. E geloasă pe bună dreptate, fiindcă Françoise mărturiseşte că-i este greu să se ocupe de ea !

În copilărie, Françoise a fost îngrijită, bine îmbrăcată. Dar între ea şi părinţii ei nu exista nici un fel de afecţiune. Odată devenită adultă, putea fi afectuoasă cu fiul ei, dar nu şi cu fiica. De ce această diferenţă ? Karine este fata cea mare, la fel ca ea. Îi seamănă prea mult. E blondă, la fel ca ea, exigentă, la fel ca ea. Françoise îi refuză mângâierile şi o loveşte. Se poartă cu ea aşa cum s-au purtat părinţii cu ea. Françoise ştie că a suferit de singurătate în copilărie, dar nu este supărată pe părinţii ei. Pentru a supravieţui, Françoise a fost nevoită să-şi refuleze conştiinţa lipsei. Or, dacă ea nu consideră nedreaptă această indiferenţă faţă de nevoile ei de afecţiune, dacă părinţii ei nu sunt răspunzători de lipsa de afectivitate, nu poate da vina decât pe ea însăşi ; ea era rea. Toată furia pe care a trebuit s-o înghită când era mică se revarsă acum asupra propriei fiice. Este rândul lui Karine să fie „rea".

Atitudinea distructivă se naşte din refuzul de a identifica în sine adevărata cauză a frustrărilor. E mult mai uşor să pui pe umerii altcuiva întreaga responsabilitate.

„Mai răbufnesc din când în când, mă defulez, şi-apoi asta nu-i face rău, îl învaţă cum e viaţa", spune Hervé, care îşi loveşte fiul „ca să-i bage minţile în cap". Defularea nu ne eliberează. Agresiunea nu reduce tensiunile. Uşurează... dar numai pe moment. Supapa „oalei sub presiune" lasă să scape nişte vapori, dar focul arde în continuare sub vasul închis, aburii continuă să se acumuleze, iar în curând trebuie să deschidem din nou supapa...

Nimeni nu este perfect ; e greu să fii alături de un copil, este o încercare, uneori ne exasperează... dar să nu banalizăm violenţa şi nedreptatea, fiindcă s-ar putea să nu mai scăpăm de ele. A te defula pe altcineva este întotdeauna inutil şi dăunător. Pe de altă parte, exprimarea suferinţei şi furiei faţă de proprii părinţi îţi permite să te eliberezi de povara trecutului. Vom fi surprinşi cât de toleranţi vom deveni faţă de copiii noştri, pe de-o parte fiindcă nu mai avem nevoie să ne descărcăm de frustrările acumulate, pe de altă parte fiindcă avem ocazia să ne identificăm cu trăirile lor.

Îndelungata dependenţă a copilului

Oricine vede un copil nou-născut este frapat de vulnerabilitatea lui. Total incapabil să-şi satisfacă nevoile cele mai elementare, el depinde de bunăvoinţa adulţilor din jur. Fiinţa umană se naşte imatură. Multă vreme nu se poate hrăni şi nu poate merge singură. Această perioadă îndelungată de dependenţă ne poate marca întreaga viaţă. În mod firesc, ea trezeşte în sufletul părinţilor atenţie, compasiune şi o atitudine ocrotitoare. Această pe-

rioadă de dependență îi permite (sau ar trebui să-i permită) copilului să învețe că poate avea încredere. Părinții sunt întotdeauna atenți și ocrotitori ? Uneori, suferințele din propria lor copilărie îi împiedică.

Daniële îmi mărturisește : „Medicul meu mi-a spus să o alăptez la trei ore, să nu-i dau mai des sub nici un motiv. În general, fetița mea începea să plângă după o oră și jumătate. O plimbam, îi cântam, dar așteptam, cu ochii pe ceas. Mi-era frică să n-o omor dacă îi dădeam sânul mai devreme ; era oribil, dar cum aș fi putut să mă îndoiesc ? Era cel mai bun pediatru pe vremea aceea, cel mai renumit, era o autoritate..." Daniële aplica regula. Propria ei copilărie a condamnat-o să fie insensibilă la urletele propriului copil... Crescută de niște părinți foarte autoritari, era așa de obișnuită cu supunerea, încât s-ar fi simțit vinovată dacă n-ar fi aplicat cu exactitate indicațiile doctorului. Nimeni nu-i ascultase vreodată nevoile și sentimentele, nici măcar părinții, fiindcă nici părinții lor n-o făcuseră... E surdă la nevoile copilului ei, așa cum au fost și proprii ei părinți la nevoile ei. Plânsetele bebelușului îi trezesc propria suferință. Trebuie să fugă de acest sentiment ca să nu devină conștientă de suferința din copilărie, trebuie să-și supună fiica acelorași chinuri.

Am putea crede că nu-i așa de grav dacă un copil trebuie să aștepte suptul o oră și jumătate. Dar e dramatic. Încă din primele ore, din primele zile de viață, sugarul integrează un sentiment de neputință care-i va marca de atunci înainte toate experiențele.

Când suntem cu bebelușul în brațe, auzim deseori : „Profitați cât se poate. Când sunt mici, vă aparțin. Când încep să meargă, s-a terminat." Cu cei mai mari nu putem face tot ce vrem, ei au propriul lor *caracter*. Aceste reflecții nu sunt lipsite de importanță. Ele înseamnă că un copil este iubit ca o prelungire a părinților săi, nu pentru el însuși.

Copiii sunt obligați să se supună, ei învață să-și reprime emoțiile, să-și treacă sub tăcere eul interior... până când ajung ei înșiși în poziția de a domina, fie la școală, fie ca „șef" la o firmă. Dar niciodată nu vor avea atâta putere ca în relație cu proprii lor copii.

Fantasma puterii absolute

Câte filme, benzi desenate și desene animate nu s-au făcut pe această temă : un om vrea să preia puterea asupra lumii întregi și s-o distrugă. Cum se face că această fantasmă a puterii absolute este atât de răspândită ? Problema nu constă în câteva cazuri izolate sau în câțiva bolnavi ; aceste ficțiuni au milioane de spectatori.

Fantasma puterii absolute este o încercare stângace și ucigătoare de a ne restabili identitatea lezată de teribila neputință trăită în copilărie. Pentru a dobândi iluzia puterii, fostul copil rănit poate să se identifice cu o persoană sau cu un grup care deține puterea sau să devină violent.

Furia este una dintre emoțiile cel mai greu de controlat fiindcă ne dă energie sau chiar o stare de exaltare. Ne simțim puternici. Faptul de a domina pe un altul ne produce un fel de plăcere. Odată ajunși într-o poziție de putere, e ușor să alunecăm pe panta violenței. Mânia acumulată în copilărie are în sfârșit șansa să se exteriorizeze. Procesul trebuie să rămână inconștient. Cel violent nu vrea să vadă că furia vine din el. Dă vina pe copil (pe soție, evreu, tibetan...) Se justifică punând pe seama victimelor propriile lui sentimente de rușine și răutate. Trebuie să-l „pedepsească" pe acest netrebnic, să-l dea afară pe acest străin, să curețe planeta de aceste ființe sub-umane.

„Nu exagerăm deloc spunând că orice tiran, fără excepție, preferă să vadă uciși și torturați mii și chiar milioane de bărbați și femei în loc să scoată la lumină maltratarea și umilirile suportate în propria copilărie : să-și simtă furia și neputința în fața propriilor părinți, să-i pună la îndoială și să le condamne faptele." (Alice Miller)

Mustrările repetate adresate copiilor, certurile cu partenerul de viață reprezintă încercări de a ne răzbuna pe cele trăite în copilărie.

Când agresorul este mai puternic, victima trebuie să se supună, înghițindu-și furia. Abia atunci când se va găsi ea însăși în poziția de a domina pe cineva va avea ocazia să-și elibereze furia fără riscuri. Persoana aleasă ca victimă a răzbunării poate avea trăsături comune cu obiectul resentimentului nostru, dar ne putem mulțumi cu orice ființă care dă dovadă de vulnerabilitate. Este de înțeles de ce violența are ca țintă predilectă femeile — supuse din punct de vedere cultural, minoritățile — handicapate pe plan social și copiii — dependenți biologic.

21

O istorie a puterii

Refuzul emoţiilor este legat de putere şi de supunere. După cum subliniază Pierre Tap în *La société pygmalion ?*, „blestemul speciei noastre nu este excesul de agresivitate, ci un devotament fanatic."

Ascultarea

Să ne amintim de cercetările lui Stanley Milgram[15] cu privire la ascultare. Micul anunţ din ziar se referă la un studiu despre memorie şi învăţare. Realizatorul experimentului le spune voluntarilor că urmează să măsoare efectul pedepsei asupra învăţării. În urma unei trageri la sorţi trucate, subiectul devine „supraveghetor". „Elevul" lui este aşezat pe un scaun, cu un electrod fixat pe piept. Supraveghetorul citeşte perechi de cuvinte pe care elevul trebuie să le repete şi să le asocieze corect. El este sfătuit să aplice descărcări electrice tot mai severe la fiecare greşeală comisă. Elevul este un complice, el nu primeşte bineînţeles nici un fel de şocuri, dar mimează durerea în mod convingător, loveşte peretele care-l separă de supraveghetor, scoate ţipete de durere şi-l imploră să oprească experienţa atunci când supraveghetorul îl poate auzi. Există treizeci de manete dispuse în ordine crescătoare, prevăzute cu menţiuni ca : şoc uşor, moderat, puternic, foarte puternic, intens, extrem de intens, atenţie : şoc periculos şi, în fine, două manete cu inscripţia XXX. Scopul acestei înscenări este acela de a descoperi când şi cum subiectul va înceta să se mai supună autorităţii care îi ordonă să continue, în pofida imperativului moral care spune să nu faci rău unei fiinţe nevinovate, lipsite de apărare. După ce le descrie dispozitivul experimental, Milgram le cere unor psihiatri, studenţi şi adulţi din clasa mijlocie, de diverse profesii, să facă previziuni asupra comportamentului subiecţilor. Persoanele consultate prevăd că aproape toţi subiecţii se vor împotrivi să aplice şocurile. Dar

15. *Soumission à l'autorité* (Supunerea faţă de autoritate), Stanley MILGRAM, Calmann-Levy, 1974.

realitatea este că, în cadrul primelor experienţe realizate la universitatea Yale, nici un participant nu refuză să se supună înainte de a ajunge la trei sute de volţi — un şoc deja important şi dureros. Surprinşi de rezultate, cercetătorii bănuiesc că subiecţii sunt impresionaţi de prestigiul universităţii. Prin urmare, decid să se mute la Bridgeport, unde laboratorul nu are un aer oficial. Stupoare ! Doar două persoane refuză cu totul să administreze şocurile.

În urma confruntării tuturor experienţelor, şaizeci şi cinci la sută dintre subiecţi au fost ascultători până la capăt. Cu alte cuvinte, au administrat unui elev şocuri periculoase doar pentru că un om cu cămaşă albă le cerea acest lucru în numele ştiinţei ! Dar să nu-i ironizăm pe americani. Experienţa a fost repetată în Europa... iar europenii au obţinut un strălucit procent de optzeci şi cinci la sută ! Suntem dezgustător de supuşi.

Milgram nici nu-şi închipuia că va obţine asemenea rezultate. „Până unde poate să meargă această supunere ? În cadrul experimentului, am încercat de mai multe ori să stabilim o limită. Strigătele de durere ale victimei au fost introduse în derularea testelor : s-au dovedit insuficiente. Elevul s-a plâns că are probleme cu inima. Subiecţii noştri au continuat să se supună ordinelor. Ne-a implorat să-l eliberăm şi răspunsurile lui n-au mai apărut pe ecranul de semnalizare : în zadar. La început nu ne-am gândit să recurgem la proceduri atât de radicale pentru a provoca refuzul de a asculta şi fiecare dintre ele a fost utilizată abia după eşecul flagrant al celei precedente. Ultima noastră încercare a fost varianta *Contact*, în cursul căreia subiectul trebuia să apese pe braţul elevului şi să-l aşeze cu forţa pe placa electrificată. Însă chiar primul participant a apăsat încheietura nefericitei victime imediat ce i s-a cerut şi a continuat până la nivelul maxim. Un sfert dintre subiecţii noştri s-au comportat similar în această variantă." De-a dreptul incredibil !

Răspunzând la un chestionar trimis de Milgram la un an după participarea sa la această experienţă, un subiect a scris : „Ceea ce m-a îngrozit a fost constatarea că aveam o tendinţă atât de puternică spre ascultare şi supunere totală faţă de o ideeforţă, în cazul de faţă interesul unei experienţe asupra memoriei, chiar şi după ce mi-am dat seama că nu putea fi realizată decât cu preţul încălcării unei alte valori morale, adică interdicţia de a face să sufere un nevinovat fără apărare. După cum mi-a spus soţia mea : « Eşti un adevărat Eichmann ! » Sper ca de acum înainte să fiu în stare să rezolv conflictele de valori morale cu care mă voi confrunta."

Ce se întâmplă mai exact în cursul acestor experienţe ? Oamenii profită de ele pentru a se elibera de impulsurile agresive ? Nu, la un moment dat Milgram le-a permis participanţilor să administreze şocurile de intensitatea dorită ; atunci toţi s-au

limitat la descărcările cele mai slabe. Nici unul dintre subiecţi nu era deosebit de agresiv sau violent, mulţi dintre ei spuneau că n-ar fi omorât o muscă, unii erau implicaţi în asociaţii umanitare. Mulţi participanţi erau încordaţi în timpul experienţei şi îşi exprimau dezgustul faţă de suferinţa pricinuită... dar continuau, socotindu-se „constrânşi" de o voinţă superioară. Stanley Milgram conchide : „Marea majoritate a oamenilor fac ceea ce li se spune, fără să ţină seama de natura actului impus şi fără a se lăsa frânaţi de propria conştiinţă atunci când ordinul pare să provină de la o autoritate legitimă."

Această capacitate de a ne lepăda de umanitatea noastră pentru a comite cele mai rele abuzuri este îngrijorătoare. Ea se află la originea atrocităţilor comise în timpul războaielor. Este una dintre cauzele colaborării cu nazismul. De curând a fost difuzată o serie de documentare despre holocaust. Îi auzim pe gardieni, pe supraveghetori, pe „simplii executanţi"... Pe un ton neutru, aceştia descriu „munca" ce le era rezervată. „Apăsam pe această manetă. Atunci gazul venea prin aceste tuburi pe care le vedeţi aici. Printr-o ferestruică vedeam ce se întâmplă înăuntru, oamenii mureau. Auzeam strigăte, apoi un horcăit." Nu se vede nici o emoţie. Unii au spus că era oribil... dar au continuat. Hitler a folosit pe scară largă această capacitate de supunere, i-a fost suficient un număr mic de persoane pentru a extermina milioane de oameni. Holocaustul a pornit de la nebunia unui om. Unii i s-au alăturat cu uşurinţă fiindcă beneficiau de ocazia unei răzbunări inconştiente, sadismul lor găsea un cadru pentru a se exprima. Dar ar fi un abuz să socotim că ei poartă întreaga responsabilitate. Realitatea este că toate aceste atrocităţi n-ar fi putut avea loc fără supunerea miilor de nemţi şi francezi. Supunerea este forţa societăţilor ierarhice. Ea se obţine dresându-i pe copii de la vârsta cea mai fragedă, cu preţul înăbuşirii emoţiilor primordiale.

Printre provocările cu care se confruntă educaţia de astăzi se numără şi aceea de a-i învăţa pe copii respectul faţă de ceilalţi şi nu supunerea, empatia şi nu ascultarea. Eliberarea de violenţă impune o revoluţie importantă a mentalităţilor.

Civilizaţie ?

Pentru Sigmund Freud, părintele psihanalizei, „războiul însoţeşte civilizaţia în mod inevitabil ; agresivitatea naturală a omului este într-atât de frustrată şi refulată încât, periodic, măsurile paleative nu mai reuşesc să se opună presiunii interioare şi apare o etapă a dezlănţuirii generale." Această viziune pesimistă asupra omului prezintă războiul ca pe o consecinţă inevitabilă a progresului. Freud asociază violenţa cu efortul de civilizare. Oare e

corect ? Să ne gândim la Evul Mediu. Istorisirile ne arată că, de îndată ce erau în măsură s-o facă, adică în poziţia de a avea putere asupra unui semen de-al lor, imensa majoritate a oamenilor se dedau cu uşurinţă torturii, violului, crimei. Sadismul era foarte răspândit. Fiindcă oamenii erau civilizaţi ? Sau din cauza oprimării şi a suferinţei ? Dacă demonstraţia este corectă, izbucnirile violente sunt consecinţa refulării sentimentelor. Trebuie să deducem de aici că violenţa şi războiul sunt inevitabile ? N-am putea concepe o civilizaţie care respectă nevoile umane ? O societate în care agresivitatea este gestionată în loc să fie refulată ?

Cuvântul civilizaţie are ca sinonime : progres, evoluţie, avansare, rafinare, lumină. O civilizaţie demnă de acest nume n-ar trebui să dea naştere civismului, adică respectului faţă de celălalt şi de comunitate ?

Copilul imită comportamentul părinţilor săi. El învaţă în mod natural respectul şi chiar politeţea dacă părinţii îl respectă şi îi vorbesc politicos. Dacă respectul devine o datorie, înseamnă că este obţinut prin ameninţări. Frica nu înseamnă respect ; educaţia bazată pe frică şi datorie, „*trebuie* să-ţi respecţi părinţii... să respecţi legile..." nu conduce la civism, ci la o curtoazie servilă, care dispare de îndată ce gardianul adoarme. Lipsa dramatică de simţ civic a parizienilor a ieşit la iveală în ajunul amnistiei prezidenţiale de la alegerile din 1995. Imediat ce sancţiunile au fost ridicate, staţionarea a devenit total anarhică. Fiecare pentru el. Ambulanţe blocate, camioane ale pompierilor incapabile să ajungă la imobilele în flăcări, oameni morţi fiindcă unii au găsit de cuviinţă să-şi parcheze maşinile în locuri unde de obicei parcarea era interzisă. Oare suntem civilizaţi ? În orice caz, s-a dovedit, dacă mai era nevoie, că frica de sancţiuni ne ţine în frâu, dar nu ne educă.

O serie de studii efectuate la creşe au arătat, fără umbră de îndoială, că bebeluşii sunt în mod fundamental sensibili unii faţă de alţii. În condiţii prielnice de calm, confort şi siguranţă, sunt dispuşi să coopereze şi să se ajute unii pe alţii. Când nişte adulţi puţin prea insistenţi încearcă să-i „ajute" să interacţioneze sau le cer să-şi împrumute jucăriile, situaţia degenerează. În acest sens, Freud avea dreptate ; încercările de „civilizare" conduc în mod sistematic la conflicte. Copiii se agresează, îşi iau unii altora obiectele... Poate pentru că stăruinţa adulţilor le provoacă nesiguranţă şi astfel refuză să facă sub constrângere ceea ce ar fi făcut în mod spontan. Cei mari uită uneori că libertatea este cel mai preţios lucru pentru orice om, chiar şi foarte tânăr.

Mi-a plăcut răspunsul lui Gandhi la întrebarea unui ziarist : „Ce credeţi despre civilizaţia occidentală ?"

— Ar fi o idee bună."

Nu putem visa, asemenea lui Martin Luther King, la o lume într-adevăr civilizată, umană şi solidară ? Totuşi, este un vis realist. Este suficient să învăţăm să ne controlăm impulsurile şi să le găsim moduri de exprimare „biofile" în loc să le reprimăm.

Ura nu se vindecă prin porunca „Iubiţi-vă unii pe alţii", ci prin exprimarea furiei.

O furie sănătoasă

22

Afirmarea identităţii — apărarea integrităţii

Daphné a fost fericită în dragoste timp de doi ani. Dintr-o dată, iubitul ei o anunţă brutal că o părăseşte : „Te iubesc, înţelege-mă, dar nu sunt în stare să trăiesc alături de tine, într-o zi sau alta o să doresc o altă femeie, nu vreau să-ţi fac rău, prefer să te părăsesc acum."

Înţelege. Suferă. Îşi pune o mie şi una de întrebări despre responsabilitatea ei. Se îndoieşte de ea însăşi, de capacitatea ei de a iubi şi de a fi iubită. Se simtă umilită şi vinovată. Precizează : „Mă simt distrusă, dar nu sunt supărată pe el."

Această ultimă frază îmi arată calea : „Uite în ce stare eşti ! E normal să te doară când te părăseşte bărbatul iubit, dar dacă tu te simţi „distrusă", ceva nu-i în regulă aici. Totul mergea bine între voi, nu ţi se pare nedrept că el rupe relaţia atât de brutal şi din motive atât de bizare ?

— Ba da, dar...

— N-ai simţit că ţi se pregăteşte ceva ?

— De două luni se schimbase.

— Ai vorbit cu el despre asta ?

— Nu. N-am îndrăznit, mi-am spus că mi se pare mie. Acum îmi aduc aminte de asta, de detalii.

— Ascultă ce simţi.

— Da, sunt furioasă, explicaţia lui nu ţine, apoi mă anunţă aşa, dintr-o dată, fără să-mi ceară sfatul. Totuşi, într-o relaţie suntem doi ! Îmi spune că vrea să mă părăsească pentru binele meu. Gândeşte în locul meu, eu nici nu exist.

— Poţi să-i vorbeşti despre furia ta ?

— N-are nici un rost.

— Ba da, bineînţeles, ca să-ţi afirmi identitatea, limitele, să nu te simţi distrusă de neputinţă. Vorbeşte-i despre furia ta, asta înseamnă să exişti în relaţia voastră."

Simţindu-se încurajată după şedinţă, Daphné a vorbit cu Marc. În faţa hotărârii ei, până la urmă a recunoscut că iubea o altă femeie. O cunoscuse cu trei luni în urmă şi trăia cu ea de o săptămână ! Daphné a suferit, firește, dar această discuţie i-a permis în sfârşit să exprime sentimentele confuze din sufletul ei.

În loc să se chinuie întrebându-se cu ce greşise, a descoperit adevăratele motive pentru care prietenul ei dezertase. Marc nu era doar un seducător înrăit, ceea ce îi spusese deja, ci o minţise şi o manipulase. Daphné nu mai avea nimic în comun cu acest bărbat.

Fireşte, mai rămâne faptul că se lăsase abuzată. Ca să fie sigură că nu va mai trece prin acelaşi lucru cu un alt bărbat, Daphné a trebuit să se analizeze. În general, îi este greu să-şi găsească poziţia în raport cu iubiţii ei. Prietenii îi apreciază toleranţa, dar în dragoste e riscant dacă toleranţa nu e însoţită de respectul de sine. Daphné ştie să se afirme în profesia ei, dar nu şi în faţa unui bărbat. O voce din interiorul ei, venită din singurătatea copilăriei, continuă să-i şoptească : „Nu eşti interesantă, nu meriţi să fii iubită." Atunci îşi stăpâneşte frustrările, iartă, poate chiar îşi asumă dificultatea bărbaţilor de a iubi şi de a-şi arăta sentimentele... Faptul că astăzi şi-a exprimat furia în faţa lui Marc este un prim pas către a se centra pe sine în loc să fie atentă doar la nevoile şi dorinţele celuilalt.

Vorbele nerostite

Evitarea sistematică a conflictelor conduce la depersonalizare, rareori în mod conştient. O femeie poate merge până într-acolo încât să se simtă „în armonie perfectă" cu partenerul ei, deşi în sufletul ei e foarte furioasă pe el. Uneori e neliniştită, se simte deprimată, are dureri de spate sau probleme digestive, dar nu-i trece prin cap să asocieze aceste tulburări cu sacrificiile pe care le face pentru a-l proteja pe celălalt sau a menţine pacea. Multe femei au constatat că angoasa sau durerile pe care le credeau cronice au dispărut după divorţ sau după şedinţele de psihoterapie. Orice asemenea simptom se înscrie într-o dinamică relaţională. Să ne exprimăm furia înseamnă să spunem care sunt consecinţele comportamentului său asupra emoţiilor noastre. În nici un caz nu e vorba despre un afront, despre o luptă. **De prea multe ori confundăm conflictele cu certurile. Conflictul este o confruntare între două universuri, pe când cearta este încercarea de a prelua puterea asupra celuilalt**. Scopul rămâne armonia, care impune adaptarea reciprocă între două persoane întregi ; ea nu se naşte din fuziunea lor. Într-o relaţie apar în mod inevitabil fricţiuni dacă protagoniştii vor să participe la ea ca fiinţe complete. Cum poţi să te afirmi, să-ţi exprimi furia fără să te certi ?

Este esenţial să spuneţi cât mai repede ce aveţi de spus. Limitele trebuie precizate încă de la începutul unei relaţii. Prăpastia între cei doi se cască rapid. Cuvintele nerostite creează o distanţă care devine tot mai greu de trecut. Nu vă spuneţi po-

veşti, nu încercaţi să-l protejaţi pe celălalt, nu vă fie frică să-l plictisiţi cu întrebările dvs. Dacă îl plictisesc, înseamnă că e ceva putred la mijloc !

„Soţia mea e geloasă, mă enervează, mă asaltează cu întrebări, mă bănuieşte că mă întâlnesc cu secretara, degeaba i-am spus că nu-i nimic între noi, ea continuă, e de-a dreptul obsedată", îmi mărturiseşte Paul.

— N-are nici un motiv să fie geloasă ?" Ştiu că Paul are o amantă de un an... Ce-i drept, nu e secretara !

„Nu, i se pare, vede răul acolo unde nu este."

Paul nu suportă să fie bănuit. Îi jură soţiei sale că nu o înşeală *cu secretara*... Considerându-şi soţia bolnavă, evită să privească adevărul în faţă. Din păcate, soţia îl crede, se învinovăţeşte şi îi cere iertare pentru gelozia ei exagerată !

Dacă bănuiţi ceva, aveţi încredere în dvs. ! În general ne putem baza pe senzaţiile noastre, adesea sunt corecte. Pe de altă parte, în lipsa informaţiilor care ne permit să le descifrăm, e posibil ca interpretările noastre să fie greşite. Iată de ce acuzaţiile riscă să dea greş. E mai bine să vă exprimaţi nevoile, să spuneţi ce simţiţi, să daţi glas furiei pentru a înţelege şi a cunoaşte adevărul.

Frustrările, indispoziţiile, nevoile de care nu suntem conştienţi ne schimbă relaţia cu realitatea. De pildă, o experienţă a arătat că profesorii corectează mai sever lucrările de control atunci când în încăpere e prea cald. Ei nu-şi dau seama că temperatura ridicată îi deranjează. Vorbele nerostite nu afectează doar relaţia de cuplu, ci întreaga viaţă afectivă, profesională şi socială.

De asemenea, sunt şanse bune ca tot copiii să suporte consecinţele. E suficientă o farfurie răsturnată sau dezordinea din cameră pentru ca părintele să izbucnească. Nu-i întotdeauna uşor să-ţi exprimi furia în faţa soţiei sau a soţului, dar să-ţi descarci nervii pe copii îi afectează pe termen lung. Riscă să le inducă un sentiment nedefinit (fiindcă ei nu sunt vinovaţi de nimic) de culpabilitate, care mai târziu îi va împiedica să se afirme. E mai bine să le oferiţi un model pozitiv de rezolvare a conflictului, arătându-le cum decurge un dialog între soţi. Şi cu toate că o bătaie „defulează" sau eliberează într-o oarecare măsură tensiunile, ea este dăunătoare nu doar pentru copil, ci şi pentru părintele care o administrează, fiindcă îi permite să nege adevărata cauză a furiei sale.

Dorinţă şi plăcere

Nu poţi să-l doreşti pe celălalt decât atunci când sunteţi doi. Când fiecare încearcă să devină ceea ce-şi închipuie că aşteaptă

celălalt de la el, când conflictele sunt evitate în mod sistematic, individul nu mai există şi dorinţa moare. Poate nu e o întâmplare faptul că multe cupluri se împacă în pat după o ceartă. Oare lipsa dorinţei care se instalează treptat într-un cuplu poate fi legată de furia neexprimată ? Da, din experienţa mea de terapeut pot spune că deseori aşa stau lucrurile. Dar sentimentele de ranchiună nu mai sunt conştiente, fiind refulate.

Vă schimbaţi pentru celălalt ? Vă alegeţi hainele în funcţie de el (ea) ? Nu mergeţi decât la filme care îi plac lui (ei) ? Nu mai gătiţi decât ce-i place lui (ei) ? Aţi devenit o prelungire a lui (ei). Cum să simţi dorinţa când el (ea) a devenit o parte din dvs. ? Cu atât mai mult cu cât, conformându-vă astfel, negaţi o parte din personalitatea dvs. şi acumulaţi resentimente în mod inconştient ; astfel ia naştere o distanţă care nu e deloc propice apropierilor amoroase. Într-un cuplu care se iubeşte, o anumită doză de modelare e inevitabilă. Pe de o parte vrem să-i facem plăcere celuilalt, pe de altă parte, printr-un proces asupra căruia vom reveni, sincronizarea (vezi capitolul „Empatia şi rezolvarea conflictelor") încurcă şi mai tare lucrurile. Într-adevăr două persoane care trăiesc împreună au tendinţa să se pună la unison, să-şi unifice ritmurile. Nu-i aşa de simplu să-ţi afirmi dorinţele, să păstrezi diferenţele de gust, să rămâi tu însuţi într-o relaţie. E nevoie de o atenţie deosebită şi de ajustări regulate.

23

Cum gestionăm frustrarea

Admirați în vitrină un obiect care vă depășește bugetul ; vreți să vă lăsați de fumat ; urmați o cură de slăbire ; femeia visurilor dvs. vă respinge ; bărbatul vieții dvs. este însurat ; postul la care râvniți este atribuit altcuiva... Cum gestionați frustrarea ?

Privarea, neîndeplinirea dorințelor, așteptările neîmplinite provoacă furie. Aceasta urmărește să restabilească unitatea amenințată de perspectiva lipsei. Copilul se înfurie pe părintele care îl privează de ceva. El proiectează asupra adultului suferința lipsei. Dacă acesta din urmă știe să-i înțeleagă emoțiile, să fie alături de el, să-i ofere siguranță și afecțiune, copilul își reconstituie identitatea, acceptă treptat să facă față sentimentelor agresive. Poate să-și tolereze negativitatea fără să se simtă „rău". Pe de altă parte, dacă părintele se supără, îl înspăimântă pe copilul care rămâne dezarmat în fața frustrărilor. Copilul integrează sentimentul că este rău, împreună cu frica de a nu fi distrus de propria agresivitate. Devenit adult, el nu va ști să-și controleze ura și furia, îi va fi greu să înfrunte frustrarea și se va proteja de ea prin toate mijloacele. În cartea ei *L'Amour et la Haine* (Dragostea și ura), Mélanie Klein descrie foarte bine acest proces prin care ne protejăm de agresivitatea față de noi înșine, evitând cu dispreț lucrul la care jinduim. Așa se face că ajungem să desconsiderăm ființele pe care le dorim, dar care ne sunt inaccesibile. Atenție, asta nu înseamnă neapărat că sunteți îndrăgostit fără să știți de toți cei pe care-i urâți ! „A pretinde că nu-i putem urî decât pe cei pe care-i iubim înseamnă a transforma sâmburele de adevăr din această afirmație într-o simplă absurditate." (Erich Fromm, *La passion de détruire* — Pasiunea de a distruge, p. 46).

Lupta interioară pentru stăpânirea dorinței este dealtfel mai dificilă decât evitarea tentației. Ea ne cere să ne înfruntăm agresivitatea fără să fim distruși de ea. Evitarea tentației este o opțiune (din ce în ce mai greu de pus în practică în societatea de consum, plină de reclame agresive). Fuga de tentație, denigrarea obiectului dorit arată că încă nu știm prea bine să gestionăm frustrarea, fiindcă obiectul este dorit în continuare... Și atunci cădem din nou pradă ispitei. Unul dintre motivele pentru care dăm greș cu dietele și alte încercări de stopare a dependențelor este că nu ținem cont de emoțiile implicate. **Decidem cu capul, dar dacă nu ne ascultăm inima, stomacul va prelua controlul**. Adevăratul control al frustrării înseamnă să privim obiectul dorinței și să traversăm în mod conștient toate emoțiile care apar, fără să ne atașăm de ele, fără să ne lăsăm controlați de ele, privindu-le pur și simplu, acceptându-le așa cum sunt.

24

Exprimarea pozitivă a furiei

Furia este o emoţie apărută ca urmare a unei jigniri, a unei lipse, a unei frustrări. Ea reprezintă afirmarea eului. Rolul ei este acela de a ne păstra integritatea fizică şi psihică. O furie sănătoasă nu presupune să-i judecăm pe alţii. Ea se exprimă pornind de la noi, folosind mai degrabă pronumele „eu" în locul acuzaţiei „tu eşti..."

Când tu... (enunţaţi cu precizie comportamentul)

eu... (spuneţi ce simţiţi)

fiindcă... (împărtăşiţi-vă aşteptările, nevoile, motivele emoţiei)

şi îţi cer să... (care este nevoia dvs. din prezent ?)

pentru ca să... (oferiţi o motivaţie).

De exemplu :

***Când** îmi spuneţi „băiete",*

***mă simt** prost*

***fiindcă** simt nevoia să ştiu că mă respectaţi, sunteţi şeful meu*

*şi **prefer** să-mi spuneţi pe nume.*

*Astfel **mi-ar face** mai multă plăcere să lucrez cu dvs.*

Sau cum a procedat Milena, care la 28 de ani s-a confruntat în scris (cu succes !) cu un tată care o violase de la doisprezece până la şaptesprezece ani :

***Când ai** abuzat de mine de la doisprezece până la şaptesprezece ani*

***m-am simţit** rănită, trădată, distrusă. Sunt cu atât mai furioasă cu cât erai tatăl meu.*

***M-aş fi aşteptat** de la tine să-mi respecţi trupul şi sufletul şi să mă protejezi, aşa cum face un tată cu copiii lui.*

***Îţi cer** să-mi recunoşti suferinţa şi să înţelegi cât m-au afectat faptele tale ca femeie.*

***Îţi cer** să te scuzi pentru ceea ce ai făcut şi să vorbim despre ce ai putea face sau ce ai putea să-mi dai în schimb.*

***Fiindcă astfel** există şanse să putem comunica din nou.*

1. Aveţi grijă să nu emiteţi judecăţi :

Specificaţi cât mai precis comportamentul celuilalt, evitaţi exprimările de genul „tu eşti... :", definiţiile care îl închid pe celălalt într-o schemă şi generalizările : „mereu faci aşa".

„M-am simţit respinsă" nu este un sentiment, ci o judecată. V-aţi simţit tristă ? Furioasă ? V-a fost ruşine ?

„M-am simţit agresată" este o judecată.

Judecata este interzisă fiindcă trezeşte vinovăţie, furie şi alte complicaţii emoţionale nedorite.

2. Nu confundaţi sentimentele cu gândurile.

„Am simţit *că* nu te interesezi de mine" nu este expresia unui sentiment. De fiecare dată când sunteţi tentat să spuneţi *că* după *am simţit*, enunţaţi un gând şi nu o emoţie.

3. Specificaţi nevoile şi aşteptările dvs., nu acuzaţi, ci vorbiţi despre dvs., despre speranţele dvs., despre ceea ce-aţi fi dorit.

4. Alegeţi un moment potrivit. Întrebaţi-l pe celălalt dacă este dispus să vă asculte (sau, dacă e prea dificil, faceţi ca Milena, scrieţi).

5. Afirmaţi-vă nevoia rămânând ancorat în dvs. înşivă, nu deviaţi, aveţi grijă să nu încercaţi să-l protejaţi pe celălalt.

6. Verificaţi-vă fraza : aţi specificat suficient de precis comportamentul care v-a deranjat ? Sentimentul dvs. este exprimat cu claritate ? Sau aţi încercat să-l atenuaţi ori să-l transformaţi ca să fie mai acceptabil ? Emiteţi o judecată ? Nevoia, cererea dumneavoastră este explicită ?

7. Repetaţi fraza de maximum trei ori. Dacă celălalt tot nu reacţionează, schimbaţi strategia. Probabil nu vă poate auzi fiindcă se simte şi el prost sau îi este greu să se confrunte cu nişte emoţii mult prea intense. Dacă ţineţi la relaţia dintre voi, ascultaţi-l cu ajutorul instrumentelor pe care le veţi descoperi în capitolul „Empatia".

Mesajele acestea care încep cu „eu" sunt dificile fiindcă ne obligă să ne asumăm responsabilitatea pentru nevoile şi sentimentele noastre. Fiind non-manpulatorii, ele nu pot exprima decât furii îndreptăţite, bazate pe exprimarea unei trăiri şi nu pe o acuzaţie. Ele ne invită să renunţăm la jocurile de putere.

8. Nu vă puneţi în gând *să-l schimbaţi pe celălalt.* N-aveţi nici o putere asupra modului în care alege să-şi conducă viaţa. Comportamentul lui îl priveşte... atâta vreme cât nu vă încalcă drepturile sau nevoile. Celebra frază „nu-i putem schimba pe ceilalţi" este interpretată mult prea adesea ca „nu le putem cere nimic". E fals. Nu-i putem schimba pe ceilalţi ca persoane, dar dacă ştim să-i respectăm în fiinţa lor, deseori vor fi dispuşi să-şi schimbe comportamentul pentru binele relaţiei.

Reţinerea nu înseamnă întotdeauna reprimare

Stagiul a început cu întârziere. Formatorul este lent, Gisèle se plictiseşte. Evident, tipul e un pedagog prost, Gisèle subliniază greşelile pe care le face şi-i atrage atenţia asupra incoerenţelor discursului său. Este furioasă şi o spune. Însă rămâne la curs, sperând că o să fie mai bine. În pauză, tot grupul vine la ea să-i mulţumească, a vorbit în numele lor, a spus ceea ce gândea toată lumea, dar nu îndrăznea să exprime. Se simte susţinută. Cu toate acestea, imediat ce intră din nou în sală, nimeni nu mai spune nimic. Această formaţie le-a fost impusă de conducere. Gisèle, responsabilă de sine însăşi, ştie că poate să aleagă : fie pleacă de la curs, fie rămâne şi tace. Cântăreşte argumentele pro şi contra, conştientă de mizã, şi decide să rămână. Şi-a respectat sentimentele, îşi asumă responsabilitatea propriului comportament. În acord cu ea însăşi, înfruntă situaţia cu hotărâre şi îşi reţine furia. A spus ce avea de spus. De-a lungul zilei, a ştiut să reziste la provocările profesorului, puţin descumpănit de schimbarea ei de atitudine. Spre stupefacţia colegilor ei, n-a mai reacţionat, rămânând calmă şi surâzătoare, acceptând situaţia. Începând din momentul în care s-a hotărât să rămână, ştie că este responsabilă pentru faptul de a fi acolo, nu mai poate să-l acuze pe profesor, să-i pună în cârcă nemulţumirea ei. Ca să-i fie mai uşor şi să se apere de înţepăturile lui, începe să-i trimită mental „baloane de dragoste". Pe de altă parte, când completează fişa de evaluare, la întrebarea : vreţi să continuaţi acest curs ? ea răspunde NU. Spre marea ei uluire, toţi ceilalţi au scris DA, deşi au asigurat-o pe Gisèle că formatorul li se părea incompetent ! Dar cum este protejat de director... Gisèle a dat dovadă de o bună stăpânire a propriilor impulsuri. Nu şi-a refulat furia, ci a gestionat-o şi a reţinut-o. Ştie să se respecte şi-i respectă pe ceilalţi.

De la ranchiună la iertare

Ranchiuna este o acumulare de emoţii neexprimate. Pentru a ne elibera, nu avem prea multe soluţii : trebuie să ne exprimăm, să vorbim. Resentimentul este o toxină care îl otrăveşte mai mult pe cel care-l trăieşte decât pe acela care l-a ofensat. În mod paradoxal, resentimentele îl scutesc pe adversar de furia dvs. Pentru a păstra amintirea jignirii, trebuie să suferiţi în continuare ! Iar pentru a întreţine ranchiuna, e nevoie de energie, atât psihică (ce de tensiuni !) cât şi fizică. N-ar fi mai util să vă vedeţi de viaţa dvs., să iubiţi sau să creaţi ?

Ce anume ne face să păstrăm ranchiuna atâta vreme ? Ea este un mijloc de apărare. Dorinţa de răzbunare şi resentimentul

ne împiedică să simţim durerea. „Nu pot să rămân aşa cu suferinţa mea, trebuie să-l fac să plătească !" Prin urmare, este vorba despre un racket.

Bénédicte nu reuşeşte să se despartă de Kevin. Se teme să înfrunte singurătatea. Este supărată fiindcă el continuă să fie îndrăgostit de ea, fiindcă nu reuşeşte să-l părăsească, fiindcă este dependent de ea... îl face să plătească. Îl umileşte în faţa prietenilor lui, îl ironizează, îi trage o palmă când iau masa la restaurant. Îl face să plătească şi în sens propriu, făcând risipă de electricitate — fiindcă el se ocupă de facturi. Îşi face cadou haine de lux, sparge „fără să vrea" pahare şi vase. Este conştientă de situaţie, dar nu reuşeşte să se oprească. „O să-l coste scump." Pe Kevin îl miră puţin suma de pe factură, fără să-şi dea seama ce se întâmplă. Dar se face că nu vede, nu îndrăzneşte să vorbească deschis, de teamă ca ea să nu-l părăsească... Este complice, preferă să accepte ranchiuna decât să recunoască problema şi să se confrunte cu un obstacol de nedepăşit.

Ceea ce înseamnă că, pentru a ne elibera cu adevărat, mai întâi trebuie să recunoaştem suferinţa în realitatea ei şi să traversăm emoţiile care o însoţesc. Iertarea vine ca o încununare a efortului interior de conştientizare a faptelor, responsabilităţilor şi trăirilor.

Pentru a trăi liber, trebuie să ne detaşăm de ranchiună, dar iertarea acordată prea rapid poate fi o încercare de a ne eschiva. De pildă, când aud : „I-am iertat pe părinţi, nu sunt supărată pe ei", mă îndoiesc că i-a iertat cu adevărat. Mai ales dacă persoana în cauză continuă să fie deprimată, să se teamă de autoritate sau să eşueze în relaţiile sale. Acest gen de iertare constituie o fugă de adevăr, o modalitate de a ne sustrage din calea sentimentelor agresive. Mult mai bine mi se pare : „Am vorbit cu părinţii despre frustrările mele, despre suferinţele mele din copilărie. M-au ascultat, au vorbit. Mi-au vorbit despre ei. Mi-a trecut furia." E posibil şi se întâmplă mai des decât am putea crede.

Exprimarea sentimentelor restabileşte comunicarea.

Nu există iertare adevărată fără dreptate. Drumul către iertare trece prin exprimarea suferinţei şi a furiei.

Etapele iertării

1. Exprimaţi-vă sentimentele. Spuneţi-i celui care v-a agresat cât aţi suferit din cauza comportamentului său. Puteţi să-i împărtăşiţi „fantasmele paranoice", adică motivele pe care vi le imaginaţi (de pildă : „Cred că ai făcut asta pentru că nu mă iubeşti").

2. Daţi-i cuvântul celuilalt, verificaţi-vă intuiţiile şi concluziile. Comportamentul lui vă viza pe dvs. ?

3. Faceţi astfel încât celălalt să vă recunoască sentimentul. Ca să puteţi ierta, este important sau chiar necesar ca el să recunoască realitatea durerii dvs.

4. Cereţi-i să îndrepte situaţia.

Primiţi furia celorlalţi

Ascultaţi ! Ascultaţi nevoia celuilalt fără a încerca să-l liniştiţi. Simplul fapt de a se simţi acceptat în emoţia lui îl va calma mult mai bine decât orice vorbe pe care le-aţi putea rosti — care, interpretate ca un refuz de a-i auzi furia, ar putea chiar s-o amplifice.

Acceptaţi emoţia, reformulaţi-o aşa cum o percepeţi dvs. Încercaţi să-i fiţi alături în ceea ce simte. Sprijiniţi-l în exprimarea furiei, încurajându-l : „E într-adevăr nedrept", „Înţeleg că sunteţi furios..."

Dacă purtarea dvs. constituie obiectul furiei, nu vă justificaţi. Începeţi prin a accepta emoţia celuilalt. Poate că ea nu vă priveşte şi atunci ar fi inutil să vă pierdeţi în discuţii sterile.

Dacă sunteţi într-adevăr vinovat, situaţia e diferită. Aţi făcut o greşeală ? Recunoaşteţi-o. Persoana s-a simţit lezată ? Manifestaţi compasiune. Recunoaşteţi că suferinţa ei este importantă. Cereţi-vă scuze. Propuneţi-i să îndreptaţi greşeala.

„Furia este un instrument formidabil al creşterii şi dezvoltării", ne reaminteşte Harriet Goldhor Lerner în *Le pouvoir créateur de la colère* (Puterea creativă a furiei).

Pentru a nu devia de la o furie sănătoasă, rămâneţi în contact cu dvs. înşivă şi continuaţi să vă puneţi aceste întrebări : Cine sunt eu ? Ce vreau ? Care este nevoia mea ?

Iubirea, bucuria

25

Mereu iubirea...

Dintr-o dată, restul lumii dispare ; sunt singuri în cantina aglomerată şi zgomotoasă. Nu-l mai vede decât pe el, de parcă luminile s-ar fi stins, lăsând la iveală numai chipul lui. Nu mai aude decât vocea lui, de parcă zgomotele din jur ar fi făcut loc liniştii, de parcă toţi cei din jurul lor ar fi tăcut. O clipă magică ; ochii lor îşi spun milioane de lucruri. Buzele lor continuă să schimbe banalităţi ; nu se cunosc decât de câteva minute, doar întâmplarea a făcut să fie aşezaţi la aceeaşi masă. Însă inimile lor se recunosc. „Asta înseamnă dragoste la prima vedere ! îşi spune ea. Ca în romane." Timp de o săptămână nu s-au despărţit deloc. Ca şi cum ar fi fost legaţi unul de altul printr-un fir invizibil, erau atraşi unul de celălalt, magnetizaţi... În pauzele dintre cursuri se întâlneau în chip miraculos. Între ei, totul era limpede ca lumina zilei, amândoi simţeau acelaşi lucru...

E „la prima vedere", dar este dragoste ? În unele cazuri, urmează o dragoste profundă şi o dragoste durabilă, alteori nu e decât o aventură de o zi.

Mitul dragostei la prima vedere

Impresia că ne cunoaştem dintotdeauna este foarte tulburătoare. Pentru a o explica, unii vorbesc despre reîncarnare. De fapt, creierul nostru pare să citească inconştientul celuilalt. El detectează o problematică pe care o ştim, complementară propriilor noastre probleme, care ne va permite să retrăim anumite aspecte ale vieţii noastre. Aşadar, e vorba mai curând de două suferinţe decât de două suflete care se cheamă unul pe celălalt.

De ce am alege pe cineva care ne va redeschide rănile ? Pentru a se cicatriza corect, o rană trebuie curăţată în profunzime. Am uitat rana, dar frustrarea este încă acolo, înfiptă în carnea noastră.

Mergem dintr-o relaţie eşuată în alta, alegând mereu acelaşi tip de persoană (indisponibilă, rece, prefăcută...), repetând acelaşi comportament greşit (îi facem plăcere, ne ascundem slăbiciunile, ne trecem sub tăcere temerile şi îndoielile...). Fiecare nou

eşec ne dă ocazia să ne spunem : „e clar, nu merit să fiu iubit", deducţie venită direct din fragedă copilărie.

Ca să nu-şi spună „părinţii mei sunt incapabili să mă iubească", copilul preferă să creadă „sunt incapabil de a fi iubit". Devenit adult, va purta cu sine această convingere şi va simţi mereu nevoia să o confirme. Viaţa lui, experienţele sale amoroase îl vor ajuta în acest sens. Atâta vreme cât nu înţelegem că această nevoie de dragoste, de recunoaştere, de atenţie vine din copilărie, atâta vreme cât nu vrem să ne descoperim propria istorie şi să punem la îndoială atitudinea părinţilor sau a fraţilor şi surorilor noastre, vom repeta aceleaşi greşeli.

Pentru a iubi cu adevărat, pentru a îndrăzni să ne bucurăm de libertate şi intimitate, trebuie să renunţăm la sentimentele inconştiente de ruşine şi vinovăţie.

Pasiune şi dependenţă

Pasiunea nu se naşte întotdeauna din dragostea la prima vedere. E posibil să simţim ostilitate sau chiar dispreţ faţă de cel de care mai târziu ne vom îndrăgosti nebuneşte. Modurile şi împrejurările în care ne întâlnim sunt diverse. Un singur lucru rămâne neschimbat, fiindcă ţine de fiziologie... starea de a fi îndrăgostit. Dragostea la prima vedere, pasiunea sunt stări deopotrivă psihologice şi fiziologice. Oamenii de ştiinţă ne spun că starea de a fi îndrăgostit este similară celei în care ne aflăm sub influenţa amfetaminelor. Circuitele nervoase sunt saturate de endorfine, molecule asemănătoare cu morfina secretate de creier. Adrenalina stimulează excitaţia sexuală, vremea pasiunii are o puternică încărcătură sexuală. Îmbătaţi de dorinţă, suntem în stare să facem dragoste de zece, douăzeci de ori pe zi, să rămânem în pat împreună şaptezeci şi două de ore la rând... Pe termen lung, hipofiza devine saturată de adrenalină, libidoul scade, impulsurile din primele zile se liniştesc. Unii nu suportă această scădere a pasiunii şi îşi schimbă partenerul pentru a retrăi excitaţia puternică din primele clipe. Veritabili drogaţi din dragoste, au nevoie fără încetare de noi parteneri.

După şocul amoros, urmează o perioadă de euforie. Simţim o nevoie ireprimabilă de a ne exprima bucuria, de a ne striga dragostea în faţa lumii întregi. Neocortexul este stimulat de catecolamine, inhibiţiile fireşti sunt suprimate, îndrăgostitul este în stare de orice. Este totodată o perioadă a dependenţei. Alături de persoana iubită, ne simţim plini de bucurie şi seninătate... Fără ea, ne cuprinde angoasa. Absenţa persoanei iubite scade nivelul de endorfine din creier. Simţim că ne lipseşte ceva, de parcă am fi drogaţi. Despărţirea nu ne întristează pur şi simplu ; este o indispoziţie fizică. Iritabilitate, anxietate, nervozitate, plictiseală, dezin-

teres faţă de lumea exterioară, izolare, prostraţie, tulburări de apetit, insomnie... Când celălalt reapare, sinapsele (conexiunile nervoase) se încarcă din nou cu substanţe morfinice şi bucuria revine. În cazul pasiunii, beatitudinea alternează cu suferinţa atroce. Dependenţa amoroasă seamănă cu dependenţa de mamă din primele luni de viaţă. Ies la lumină conflictele, emoţiile refulate, suferinţele legate de acea perioadă. Omul iubit, bărbat sau femeie, este o întrupare a mamei. El joacă pe rând rolul mamei bune — atunci când ne este alături şi ne dăruieşte dragostea, şi al mamei rele — atunci când lipseşte şi ne simţim frustraţi.

Emoţiile pasiunii sunt adesea violente, intense atât pe plan pozitiv cât şi negativ, fiindcă ele reactivează trăirile arhaice ale nou-născutului. În general pasiunile au o durată limitată ; rareori se întâmplă ca amanţii să devină parteneri de viaţă. Cei doi se privesc în ochi, vibrează şi respiră la unison. Această stare de fuziune îi împiedică să se detaşeze suficient pentru a privi împreună în aceeaşi direcţie.

Dragostea de durată este povestea dificilă dintre siguranţă şi libertate, dintre apartenenţă şi individualizare, dintre fuziune şi separare, dintre legătură şi autonomie.

Fremătând de iubire...

Dragostea este un sentiment sau o emoţie ? Acelaşi cuvânt cuprinde ambele dimensiuni. Emoţia dragostei este intensă, violentă, ea declanşează senzaţii fizice puternice, muşchiul inimii este solicitat, îl simţim cum se strânge, vibrează, freamătă...

Sentimentul de dragoste se clădeşte zi după zi ; el se hrăneşte din emoţia dragostei, dar nu se reduce la ea. Ne simţim mulţumiţi, fericiţi cu celălalt într-o relaţie în care nu mai avem nevoie de prezenţa sa permanentă. Legătura s-a format, suntem pregătiţi să depăşim împreună problemele vieţii. Fericirea devine durabilă. În cuplu, complicitatea şi solidaritatea devin mai importante decât erotismul şi seducţia. Palpitaţiile cardiace fac loc unor vibraţii mai subtile. Cum să le descriem ? Unii vorbesc despre un foc în inimă, despre înţepături, senzaţia unui val care urcă, vă copleşeşte şi apoi se retrage, lăsându-vă împlinit şi senin.

Emoţia dragostei este foarte prezentă la începutul unei relaţii, atunci când descoperim universul celuilalt şi focul pasiunii. Ea reapare atunci când ne regăsim după o despărţire, când o persoană apropiată este în pericol... dar şi atunci când primim un buchet de flori, un semn de tandreţe sau de fiecare dată când pronunţăm cuvintele magice „Te iubesc".

Dragostea maternă (şi cea paternă) este de asemenea un sentiment care se sprijină pe o relaţie construită zi de zi.

Sentimentul de dragoste se instalează treptat, iar pentru a dura trebuie punctat de emoţii tandre.

Dependența amoroasă seamănă
cu dependența de mamă
din primele luni de viață

26

A iubi, un verb activ

Oare putem cuprinde dragostea într-o definiție ? Cuvintele sunt insuficiente pentru a descrie toate subtilitățile acestui sentiment care ne leagă de ceilalți și de lume.

Ce înseamnă să iubești ?

Céline a venit la mine fiindcă suferă foarte mult în relația cu bărbatul iubit. Are treizeci și opt de ani, e timpul să facă un copil, dar partenerul ei refuză să se implice. Sunt împreună de șapte ani. „Împreună" e un cuvânt pretențios, fiindcă mereu au locuit separat și Yussef a petrecut doi din acești șapte ani în țara lui. Petrec clipe frumoase unul cu celălalt, el îi spune că o iubește... dar întotdeauna pleacă și nu-și dorește o viață în comun.

O întreb pe Céline : „Ce înseamnă să iubești ?"

Îmi răspunde prompt : „Înseamnă să ai grijă de celălalt.

— Are grijă de tine ?

— Nu... (plânge)... Nimeni n-a avut grijă de mine, niciodată."

Céline a avut niște părinți foarte ocupați, cu cinci copii și foarte mult de lucru. Trimisă la pension de la vârsta de zece ani, a trăit departe de familie. De câte ori o întreba pe mama ei „Mami, mă iubești ?", aceasta îi răspundea : „Sigur că te iubesc", continuând să curețe praz sau cartofi. Dar nu o privea, n-avea timp să se joace cu ea, nu se ocupa nici de sentimentele, nici de nevoile ei. Céline a învățat că a iubi pe cineva înseamnă a păstra distanța. A rămas atâta vreme cu Yussef fără a îndrăzni să-și manifeste nevoia de a fi mai apropiați fiindcă este obișnuită să primească puțin.

A iubi înseamnă a avea grijă

Erich Fromm o spune foarte limpede — iar eu sunt de acord cu el : „Dragostea este o preocupare activă față de viața și creșterea persoanei iubite. Dacă această preocupare lipsește, înseamnă că

nu există dragoste.[16]" Asta înseamnă, de pildă, că atunci când lovim un copil nu-l iubim. În clipa în care rănim, umilim sau trădăm o persoană, nu o iubim.

Astă-seară Étienne s-a enervat îngrozitor. Băiatul lui de șapte ani, Fabrice, nu vrea să meargă la culcare. Étienne îl apucă de păr și îi dă o bătaie la fund. În clipa în care pune mâna pe Fabrice, Étienne îl urăște. Dacă și-ar fi păstrat dragostea, poate ar fi strigat : „M-am săturat, am nevoie de liniște !", dar n-ar fi încercat să-l supună pe Fabrice și n-ar fi putut să-l lovească. E greu să recunoaștem că am putea să-i urâm pe copiii noștri. Îi iubim și ținem la imaginea noastră de „părinți buni". Așa că ne ascundem în spatele unor justificări, îi pedepsim „pentru binele lor", „din dragoste".

Singurele intervenții brutale care sunt într-adevăr justificate de dragoste sunt cele menite a ne salva copilul dintr-un pericol. Îl apucați brusc ca să nu fie lovit de o mașină... Priviți în sufletul dvs. Starea dvs. interioară este aceeași ca atunci când vreți să-l obligați să mănânce spanac sau să vă asculte ? Nu-i învățați pe copiii dvs. că a iubi înseamnă să fii rece, să lovești, să strigi la celălalt, să-i ignori sentimentele, să fii distant, dur sau inaccesibil. Învățați-i că dragostea adevărată este compusă din empatie și împărtășire, atenție și respect, intimitate și tandrețe, apropiere afectivă și recunoștință.

Lecția Micului Prinț

Dragostea atrage după sine responsabilitatea. Așa cum îi explică vulpea micului prinț, a adopta înseamnă a crea o legătură și „devii responsabil pentru totdeauna de cel pe care l-ai adoptat[17]".

Responsabil ? Vine de la cuvântul latin *respons*, care înseamnă a răspunde de. **A iubi înseamnă a răspunde de relație.** Mai concret, asta înseamnă să fii atent la nevoile psihice ale celuilalt. Nu să-l iei în grijă, ci să-l respecți, să-l asculți și să-i răspunzi. **A iubi pe cineva înseamnă să fim atenți la felul în care ne purtăm cu el.**

Comunicarea și ascultarea reciprocă sunt condiții necesare pentru nașterea și, mai ales, pentru menținerea unei iubiri autentice.

Dragostea nu poate fi separată de respect. Și este incompatibilă cu umilirea. Îmi amintesc că am fost profund șocată de atitudinea unui bărbat vizavi de soția lui în timpul mesei. De

16. *L'art d'aimer* (Arta de a iubi), p. 44.

17. *Le Petit Prince*, Antoine de Saint-Exupery, Gallimard, coll. Folio Junior, p. 74.

față cu toată lumea, a făcut-o „proastă", apoi „idioată". Când i-am spus cât m-a deranjat să-l aud cum își insultă soția, mi-a spus că era un semn de afecțiune ! Întotdeauna îi vorbea așa și asta nu însemna că n-o iubește... În realitate, el nu o iubea, dar nu știa încă acest lucru. O dorise la un moment dat, simțise o anumită afecțiune, se obișnuise să trăiască alături de ea, îi era familiară. Mai târziu s-a îndrăgostit de o altă femeie. Pentru prima oară în viață, la șaizeci și unu de ani, a întâlnit dragostea. Insultele adresate soției i-au apărut atunci drept ceea ce erau de fapt — manifestări ale frustrării și furiei.

Cuvântul respect vine de la termenul latin *respicere*, care înseamnă a privi. Respectul nu este o datorie morală, ci o mișcare interioară spontană care însoțește dragostea. Este capacitatea de a vedea persoana așa cum este, de a fi conștient de unicitatea sa, este dorința de a o vedea înflorind pe propriile căi și pe potriva propriilor dorințe, nu după proiectele noastre. Altfel, nu este vorba de dragoste, ci despre exploatare. Putem să facem proiecte împreună cu alții, dar nu pentru alții. „Vreau să joace fotbal, îmi spune Pierre despre băiatul lui. Nu-i place, dar îl oblig, mie la vârsta lui mi-ar fi plăcut atât de mult." Deși pare caricatural, exemplul este autentic. Câți părinți nu vor să dirijeze astfel viitorul copiilor lor ? Roger a făcut tot ce-a putut pentru a-și stimula fiica să ocupe o funcție publică, asemenea lui. Lui Yves îi e greu să accepte că băiatul lui va deveni arheolog și nu profesor de matematică sau contabil.

Într-un cuplu se pot manifesta aceleași tendințe de a controla viața celuilalt. Olga s-a săturat să trăiască închisă în casă, vrea să se realizeze pe plan social, să-și găsească un loc de muncă... Copiii lor au cinci și nouă ani. Dar Patrick se teme să o vadă emancipându-se. Încearcă s-o descurajeze ca să rămână în slujba lui. Ea se ocupă de el pe plan material fiindcă își asumă toate treburile casnice, dar mai cu seamă îi satisface nevoile afective. Atâta vrem cât Olga este dependentă de el din punct de vedere financiar, Patrick își poate permite să depindă de ea pe plan emoțional.

În cazul lui Roland și Sabrina, ea este cea care pune frâne. El ar dori să-și înceapă propria afacere, ea îl convinge să rămână funcționar public... Pretextul este siguranța financiară, dar de fapt ea se teme ca Roland să nu dobândească prea multă autonomie, prea multă încredere în el... De ce ? Sabrina se respectă atât de puțin, încât perspectiva de a-și vedea soțul progresând fără ea o îngrozește. Se treme că n-o să mai fie la înălțime.

Atâta vreme cât avem nevoie de celălalt pentru a ne umple lipsurile, ceea ce numim dragoste este doar un simulacru — seamănă cu dragostea, are gustul dragostei, dar nu este dragoste. A iubi înseamnă a ne deschide față de realitatea celuilalt, fără a încerca să-l modelăm pe măsura așteptărilor noastre, înseamnă

a-l încuraja pe calea lui, chiar dacă aceasta nu este și a noastră, continuând bineînțeles să ne respectăm și să ne exprimăm propriile nevoi.

Recunoștința este la rândul ei o fațetă inevitabilă a dragostei adevărate. La fel ca respectul, nu este o datorie morală, ci un elan care vine din interior. Când ești fericit cu cineva, simți recunoștință față de el. Nu atât pentru un gest sau un cuvânt, ci pur și simplu pentru că există și îți oferă atâta bucurie.

27

Către o relaţie durabilă

Pentru ca o relaţie să dureze — nu numai să nu se strice, ci să fie în continuare pentru amândoi o ocazie de a creşte şi o sursă de energie — ea trebuie să rămână sănătoasă, fluidă şi în acelaşi timp solidă şi flexibilă. De fapt, asemenea trestiei, soliditatea ei se bazează pe suplețe.

O relaţie presupune (cel puţin) două persoane. Legătura implică schimbare. Iar schimbarea duce în mod inevitabil la conflicte. Comunicarea şi împărtăşirea emoţiilor sunt ingredientele obligatorii ale unei relaţii sănătoase. Calitatea ei este dată de capacitatea de a asculta, de a învăţa unul de la celălalt, de a rezolva conflictele. A iubi nu înseamnă să te contopeşti cu celălalt. Un cuplu viu este o relaţie care îi permite fiecăruia dintre parteneri, în fiecare zi, să devină mai mult el însuşi. Transformarea partenerului ne confruntă cu noi înşine, cu limitele noastre, cu educaţia noastră, cu sentimentele noastre refulate. Când am vrea să ne închidem inima faţă de celălalt, când îl acuzăm de toate relele, ne lovim de propriile noastre emoţii inconştiente. Faptul de a ne păstra inima deschisă de fiecare dată când am vrea să o închidem nu este doar un mijloc de a ne proteja relaţia, ci şi un mod de a creşte pe plan personal.

Atunci când spunem ce-avem de spus, putem găsi întotdeauna o cale de înţelegere. Numai cuvintele nerostite creează prăpăstii de netrecut. Rezolvarea conflictelor, atât a celor legate de muştar sau pasta de dinţi cât şi a celor importante, privind educaţia copiilor, sexualitatea sau locuinţa, face parte din relaţie. Conflictele nu perturbă legătura, ci o hrănesc, tot aşa cum nodurile tulpinii de bambus îi încetinesc creşterea, dar îi oferă mai multă rezistenţă. Ceea ce ucide cuplul sunt jocurile de putere.

Exprimarea sentimentelor şi nevoilor

Dacă nu plângeţi moartea tatălui dvs. împreună cu partenerul de viaţă, dacă nu-i împărtăşiţi temerile dvs., dacă vă reţineţi emoţiile, vă ascundeţi sentimentele, săpaţi o prăpastie între voi.

Dar n-avem dreptul la o „grădină secretă" ? Firește, un copil are nevoie de un asemenea spaţiu pentru a-şi forma o personalitate autonomă, diferită de cea a părinţilor, asupra căreia aceştia să nu intervină. La rândul lor, părinţii au o grădină secretă — intimitatea sexuală. În afara acestor aspecte, secretele legate de suferinţe, boală, morţi, avorturi, infracţiunile comise de un membru al familiei, infidelitatea unui părinte, tarele genetice, toate lucrurile care de obicei considerăm că nu-i privesc pe ceilalţi (cu atât mai puţin pe copii) sunt dăunătoare pentru relaţie.

Atâtea lucruri pot sta în calea dragostei... de fapt, orice emoţie neexprimată o poate împiedica să circule liber.

Empatia

Empatia este capacitatea de a percepe ce simte celălalt. Pentru a trăi o dragoste intensă şi adevărată, este important să ne cultivăm capacitatea de a ne identifica. Atenţie, asta nu înseamnă să ne reflectăm în celălalt, adică să-i atribuim sentimentele noastre, ci să ne punem pentru câteva clipe în pielea lui. Dacă înţelegeţi ce simte partenerul de viaţă atunci când îl umiliţi... pur şi simplu n-o mai faceţi. Asta presupune totodată să fii în stare să pui interesele şi emoţiile celuilalt înaintea celor proprii, să te gândeşti la ce-ar putea simţi celălalt. Vom consacra un capitol întreg acestei dimensiuni fundamentale a ascultării care este empatia.

A împărtăşi

Împărtăşirea este simbolul relaţiei. Etimologic vorbind, un tovarăş de viaţă este cel cu care împărţiţi pâinea. Dar în viaţa de zi cu zi nu este suficient să mănânci la aceeaşi masă cu cineva ca să te simţi legat de el sau ea. Relaţia se creează şi se menţine prin împărtăşirea emoţiilor...

Când ne disimulăm emoţiile, începem să ne plictisim. Cu cât mai mult încercăm să vedem o imagine ideală a partenerului de viaţă, cu atât mai mult ne îndepărtăm de el. Multe legături extraconjugale au drept cauză dorinţa de a găsi pe cineva care să ne asculte. Amantul sau amanta ne ascultă, este o persoană căreia îi putem împărtăşi tot ce nu-i spunem soţului sau soţiei.

Alţii vor spune că „pentru a evita plictiseala, alegeţi diversitatea". Eu cred că e inutil să cauţi în exterior ceea ce trebuie să vină din interior. Plimbările, întâlnirile cu alţi oameni, călătoriile, experienţele variate ne ajută să nu vedem dificultăţile din relaţie, să nu ne dăm seama că nu mai avem nimic să ne spunem. Ceea

ce-i permite unui cuplu să aibă o relaţie de durată este împărtăşirea emoţiilor. Când schimburile sunt fluide şi mişcarea se desfăşoară în interior, nu mai avem nevoie de ceva din exterior. Cuplul cel mai aventurier nu este neapărat cel care face ocolul lumii. Cel care îndrăzneşte să sondeze profunzimile inconştientului ajunge mai departe fără a pleca de acasă. **Revelaţia sentimentelor dă naştere la intimitate şi este cea mai fabuloasă experienţă**.

28

Deschiderea inimii ; intimitatea

Îmi place să definesc dragostea adevărată drept capacitatea de a trăi intimitatea. Intimitatea este un spaţiu relaţional în care ne putem permite un schimb direct, fără mască, autentic şi spontan de energie, de mângâieri, de gânduri şi sentimente. Intimitatea implică multă deschidere şi receptivitate faţă de celălalt. Abisurile noastre interioare ne intimidează, deşi lor le datorăm specificul şi frumuseţea noastră.

Pentru mulţi oameni, intimitatea este asociată cu secretul. Ei ezită să-şi deschidă sufletul. Îi opreşte un vechi sentiment de ruşine. Se ascund faţă de cei apropiaţi şi chiar faţă de partenerul de viaţă, fără să-şi dea seama ce fac.

Să-ţi dai voie să iubeşti şi să fii iubit

„Nu iubesc pe nimeni în afară de copiii mei. Nu ştiu să iubesc", constată Julie, disperată. Julie se teme de intimitate, mai puţin în ceea ce-i priveşte pe copii, fiindcă sunt dependenţi de ea. Cu ei, îşi permite riscul de a iubi. Cu ceilalţi are relaţii mai curând superficiale. Se grăbeşte să judece, disprețuieşte oamenii pentru a-i îndepărta de ea. Chiar şi în cuplu, s-a lăsat pradă unei dinamici de reproşuri permanente pentru a-şi ţine soţul la distanţă. Deseori, de la începutul terapiei, s-a întrebat dacă îl iubeşte cu adevărat. S-a ataşat de el, dar sentimentul de dragoste lipseşte. Julie nu-şi dă dreptul să iubească.

Vă reproşează că nu-l (n-o) iubiţi ? Găsiţi sâmburele de adevăr. Puteţi să-i spuneţi totul ? Să-i împărtăşiţi gândurile şi sentimentele ? Să-i arătaţi emoţiile dvs. ? Să-i oferiţi tandreţe ? Să vă abandonaţi ?

Rosalie refuză să-i spună băiatului ei „te iubesc". Cu toate acestea, are optzeci de ani, ştie să le spună „te iubesc" nepoţilor, dar nu i-a spus-o niciodată fiului ei. El are şaizeci şi unu de ani şi este măcinat de îndoieli. Îi este greu să-şi facă prieteni adevăraţi, este foarte trist şi se închide în el însuşi. Ca să evite depresia, se cufundă în muncă şi colecţionează obiecte scumpe. În faţa altora, Rosalie îşi mărturiseşte dragostea pentru fiul ei, dar

lui niciodată. Refuză s-o facă, susținând că „Știe prea bine că-l iubesc." Dar în sufletul ei știe că nu-i adevărat. În realitate, ea se teme de intimitatea cu el ; nu vrea să se confrunte cu sentimentele intense care ar copleși-o dacă ar pronunța cuvintele „Te iubesc" din toată inima, privindu-l în ochi. Nu suportă emoția dragostei, se teme de ea pentru că i-a lipsit atâta. În copilărie a fost abandonată ; apoi a avut de-a face cu severitatea extremă a unui tată care o teroriza și care, firește, nu i-a spus niciodată că o iubește. În plus, faptul de a-și arăta dragostea față de fiul ei riscă să-i trezească sentimente de vinovăție. Când era mic, l-a lovit, l-a ținut închis, l-a înjosit. I-a făcut atâta rău încât refuză s-o recunoască. Astăzi, Rosalie critică atitudinea cheltuitoare a fiului ei și îi deplânge izolarea, dar nu vrea să conștientizeze partea ei de responsabilitate și, mai ales, nu îndrăznește să-i ofere ceea ce l-ar putea vindeca : un cuvânt de dragoste și scuze pentru ceea ce i-a făcut.

Niciodată nu e prea târziu să-ți dai voie să iubești. La cabinetul meu văd în fiecare zi cum părinți de șaizeci, șaptezeci sau optzeci de ani plâng în fața fiului sau fiicei, pentru prima oară în viața lor, și le spun „te iubesc". Acest act de curaj este recompensat întotdeauna. Iertarea vine imediat. Relația devine mai autentică, mai solidă. Împăcarea este extraordinară !

Niciodată nu e prea târziu pentru împăcare

Dragostea este mai puternică decât vârsta. Mama lui Rose este la un azil de bătrâni ; medicii au diagnosticat-o cu boala Alzheimer. La șaizeci și doi de ani, a început să-și piardă mințile. Rose se duce s-o vadă în fiecare sâmbătă, dar mama ei nici măcar n-o recunoaște. Vizita săptămânală este o corvoadă. Cu atât mai mult cu cât Rose are impresia că n-a primit de la mama ei decât critici și palme. A plecat de acasă foarte devreme fiindcă nu mai suporta această înjosire permanentă, suferința fizică dar mai ales psihică de a nu se simți acceptată. O invit să-și amintească de copilărie, să îndrăznească să se gândească la nedreptate și să simtă furia împotriva acestei mame care ar fi trebuit s-o iubească. Sâmbăta următoare i-a spus mamei sale cât a suferit în copilărie, dar și mai târziu, în viața adultă, din cauza umilințelor, a loviturilor și a lipsei de dragoste. Mama ei pare să nu audă nimic, vorbește despre altceva, continuă să n-o recunoască. Dar sâmbăta următoare Rose a trăit un miracol. Mama ei a primit-o cu brațele deschise. I-a spus pe nume, a strâns-o la piept și i-a spus, plângând : „Mulțumesc, Rose, îmi dau seama că nu l-am iubit niciodată pe nici unul dintre cei patru copii ai mei, o să vă iubesc acum. Te iubesc, Rose." Din ziua aceea, mama lui Rose se simte mai bine, i-a revenit memoria și își controlează sfincterele,

are mai multă autonomie decât ceilalți pensionari. Este singura din institut cu o evoluție atât de favorabilă.

„Există un remediu universal... dragostea", spunea dr. Roger Fix la un congres medical.

„Te iubesc"

Dacă micuța dvs. Flora vă întreabă „Mă iubești, mami ?" în timp ce spălați vasele sau sunteți la calculator, întrerupeți-vă ca să-i răspundeți din inimă, privind-o : „Te iubesc, Flora".

Dacă nu sunteți capabilă încă să vă opriți ca să-i dați atenție, spuneți-i : „Pregătesc cina (sau mai lucrez o jumătate de oră...), după asta mă ocup de tine imediat." Iar după ce ați terminat, duceți-vă la ea și spuneți-i din inimă, privind-o în ochi : „Te iubesc, Flora".

Evitați în orice caz să spuneți „Te iubesc" când faceți altceva ! În felul acesta îi trimiteți două mesaje contradictorii, iar ea va reține mesajul non-verbal !

Căutați să fiți disponibil. **Amintiți-vă că singurele urgențe adevărate sunt cele afective**. O emoție trebuie să aibă prioritate în raport cu restul.

Dăruiți-le copiilor dvs. măcar o jumătate de oră pe zi în care să vă jucați cu ei și să-i mângâiați. Atenție, timpul petrecut cu temele și toate celelalte lucruri importante *pentru dvs.* este altceva decât timpul *dedicat lor.*

29

Să râzi cu sau să râzi de...

„Mi se pare că n-am dreptul să fiu fericită, îmi mărturiseşte Thérese. Chiar şi atunci când totul merge bine, în momentele în care toată lumea se distrează eu mă simt prost, nu reuşesc să fiu veselă. Soţul meu îmi reproşează că nu ştiu să râd."

Capacitatea de a simţi şi de a exprima bucurie depinde de intensitatea şi frecvenţa mângâierilor împărtăşite. Un bebeluş râde când îl gâdilăm, când ne jucăm de-a v-aţi ascunselea. Chipul lui explodează de bucurie în timpul contactului. Un bebeluş râde cu noi. Celor mai mulţi dintre noi le plac bebeluşii. Putem să-i luăm în braţe, să-i mângâiem, să-i gâdilăm, să facem tot ce nu îndrăznim cu adulţii — lucruri pe care ni le dorim şi de care avem atâta nevoie. Un copil nu râde niciodată în bătaie de joc. Este un râs atât de frumos, de pur, un râs al complicităţii, al intimităţii. Bebeluşii nu râd de oameni, ci râd împreună cu ei. Ceea ce-i face să izbucnească în râs este relaţia. Adoră să se joace de-a „cucu... cine-i acolo ?", mângâierile... privirile care se caută.

După ce mai cresc, copiii râd atunci când aleargă împreună, când fug unul după celălalt şi se prind, când se ciorovăiesc, când se caută şi se regăsesc. Este bucuria împărtăşită, „să râzi cu cineva". În adolescenţă, râd de totul şi nimic, izbucnesc în hohote de râs nebuneşti, comunicative. Râd fiindcă sunt în gaşcă, fiindcă sunt împreună. Îi copleşesc cu complicitatea lor pe ce mai în vârstă, care nu mai ştiu să se distreze. Ca să se apere, aceştia din urmă îi acuză că râd „prosteşte". Deseori, adulţii nu mai ştiu să râdă împreună, fără nici un motiv, pur şi simplu pentru a simţi complicitatea, intimitatea. Au nevoie de glume, râd de alţii sau de ei înşişi.

Se spune despre copii că sunt duri, că sunt răi unii cu alţii, că nu-i iartă pe cei mai mici decât ei, mai roşcovani, mai prost îmbrăcaţi, mai graşi decât alţii. Îşi bat joc de „oaia neagră". Dar care e atitudinea firească a unui copil fericit şi care se simte bine în pielea lui ? Acest tip de comportament nu se manifestă într-un mediu primitor. Îşi bat joc pentru a se apăra, pentru a-şi proteja identitatea, Dacă aceasta este solidă, nu simt nevoia să-i înjosească pe alţii. A-ţi bate joc implică o distanţă faţă de celălalt, este un mijloc de apărare împotriva unor sentimente, jena

în faţa suferinţei, timiditatea în faţa diferenţei, frica de intimitate, nevoia de a controla când îţi pierzi reperele. A te distra pe seama altuia înseamnă să te plasezi într-o poziţie de superioritate, adică să te simţi mai puternic, mai sigur pe tine. Mulţi comici, mulţi oameni care-i fac pe alţii să râdă sunt persoane foarte nesigure în ce priveşte identitatea lor şi capacitatea lor de a fi iubite.

Să spui bancuri la o petrecere este o metodă de a evita intimitatea. Ne distrăm bine. De fapt, poveştile hazlii îţi permit să nu vorbeşti despre tine, să nu faci faţă tăcerii care riscă să se aştearnă, să nu te confrunţi cu sensul vieţii tale, cu puţinele lucruri interesante pe care ai putea să le spui despre tine. Nu este un râs de bucurie. Deşi umorul, jocurile de cuvinte şi bancurile neînjositoare sunt surse de plăcere şi de complicitate, utilizarea lor abuzivă este un paravan. Iar dacă există umor sănătos, există şi umorul bolnăvicios. Glumele aşa-zis porcoase sau cele răutăcioase şi jignitoare la adresa unor oameni (femei, homosexuali, evrei, arabi, negri...), la fel ca şi orice formă de dispreţ, sunt manifestarea reprimării unei părţi din noi, a unei ruşini interioare, a unor sentimente lezate. Sentimentul umanităţii în sine este suprimat.

Jocurile

„Cred că aveam vreo patru ani, povesteşte Nicolas. Eram culcat pe jos şi mă jucam cu maşinuţele. Parcă le văd. Dintr-o dată, am observat două ghete imense lângă nasul meu. Am ridicat ochii. Un bărbat mă privea şi mi-a spus : „Ai noroc că ştii să te joci aşa !" Eram şocat : „Dvs. nu ştiţi să vă jucaţi" ? Mă privea în continuare de la înălţimea lui : „Am ştiut, dar am uitat". M-am simţit foarte trist pentru el, m-am gândit la maşinuţele mele şi mi-am promis să nu uit niciodată. Am treizeci şi cinci de ani şi n-am uitat, încă mai ştiu să mă joc cu maşinuţele stând întins pe jos şi tot felul de alte lucruri."

Câţi dintre noi mai ştiu încă să se joace ? Mulţi părinţi le citesc poveşti copiilor, le oferă jucării electronice care prind viaţă şi „se joacă singure". Privesc robotul mergând sau păpuşa care spune „mama", dar nu reuşesc să se aşeze lângă copiii lor ca să se joace de-a piaţa, de-a şcoala sau de-a garajul. Unii spun „Am altceva de făcut", alţii mărturisesc „Mă plictisesc". De fapt, şi în acest caz este o problemă de intimitate. Aceşti părinţi nu mai ştiu să se joace. Unii dintre ei n-au ştiut niciodată, alţii au uitat.

Adulţii nu mai ştiu să alerge şi să se învârtă în jurul copacilor cântând, să se suie pe o bordură şi să-i „dirijeze" pe copii, să se bată cu bulgări de zăpadă, să se joace de-a prinselea în metrou sau să facă slalom printr-o mulţime, ţipând. „Nu se

face" sau „Nu-i pentru vârsta mea". Dacă sunt invitaţi la un bal mascat, îşi poartă costumele pe braţ şi se îmbracă abia la destinaţie, de teamă să nu se uite lumea la ei pe stradă. „Trebuie să dai impresia unui om respectabil." Când în interiorul tău eşti prea puţin sigur că eşti adult cu adevărat, ţii la aparenţe !

De la plăceri la bucurie

„Când aveam maşină decapotabilă şi buzunarul plin de bani, eram înconjurat de fete şi de sute de prieteni. Astăzi sunt ruinat. Am o slujbă, o maşină obişnuită, o soţie şi câţiva prieteni. Sună îngrozitor, dar a fost nevoie să-mi pierd toţi banii ca să mă iubesc cu adevărat. Eram prizonierul unui sistem. Niciodată nu eram sigur dacă eram iubit pentru mine, mereu îmi spuneam că oamenii erau atraşi de banii mei şi nu de persoana mea. Aşa că, aş vrea să adaug, voiam să mă fac iubit, îmi cumpăram cele mai frumoase maşini, îmi invitam prietenii în localuri şic... Acum sunt sigur că sunt iubit pentru mine, sunt mai autentic."

Ce ne face fericiţi ? Ce este fericirea ? Fiinţa umană are nevoie de împlinire. Bucuria este emoţia reuşitei şi a intimităţii. Suntem fericiţi atunci când iubim, când ne simţim liberi, când înflorim, când ne depăşim. Fericirea nu depinde nici de bogăţiile exterioare, nici de împrejurări, ci de capacitatea de a trăi intimitatea.

Săriţi, dansaţi, îmbrăţişaţi...

Vincent a reuşit să pună mâna pe un contract bun. Şi-a susţinut proiectul cu brio în faţa unor clienţi care valorau miliarde şi a unei adunări de diplomaţi. Chiar a fost aplaudat. După ce a plecat de la întrunire, ar fi vrut să iasă cu prietenii, să alerge, să danseze, să strige, să sară în sus de bucurie. Dar avea întâlnire cu şeful lui la un restaurant de lux ca să „sărbătorească". S-a simţit obligat să vorbească pe un ton amabil şi potolit, să se poarte frumos. A doua zi s-a trezit cu o durere de burtă cumplită şi a rămas trei zile la pat. Deoarece şi-a reprimat bucuria, n-a reuşit să „digere" cina oficială.

Jocurile olimpice din 1996 de la Atlanta ne-au oferit un spectacol excepţional : exploziile de bucurie. Televiziunea ne propune mai degrabă lacrimi, chipuri răvăşite de suferinţă, desfigurate de furie, încremenite în faţa adversităţii. La majoritatea emisiunilor de divertisment e bătaie de joc. Manifestările de bucurie din reclame sunt imagini ale seducţiei, ale plăcerii. Izbucnirile de bucurie autentice sunt extrem de rare. Atât de rar vedem oameni

care sar în sus, se strâng în braţe... Cu toate acestea, au fost nişte momente atât de frumoase ! Fiecare medalie a fost întâmpinată cu emoţii intense. Dopaţi de intensitatea clipei care încununa ani întregi de efort, de prezenţa zecilor de mii de spectatori şi a zecilor de milioane de telespectatori, atleţii jubilau, săreau în sus, ridicau braţele. Cu chipul radios, alergau să-şi îmbrăţişeze antrenorul sau familia. În sporturile de echipă, practicanţii au obiceiul să se atingă unul pe altul. Ştiu ce înseamnă complicitatea. Atleţii se aruncau unii în braţele altora. Întreaga echipă medaliată cu aur la handbal s-a prăbuşit pe jos, urlând de bucurie, trăgându-l după sine pe cel care marcase ultimul punct.

La sfârşitul competiţiei, gimnastele au dat un spectacol „de plăcere". Nu se mai punea problema de note, de performanţă ; era doar plăcerea trupului, plăcerea reprezentaţiei, bucuria de a împărtăşi. Comentatorul francez ilustra foarte bine dificultăţile noastre culturale legate de plăcere. Nu se putea împiedica să nu critice. Chiar el îşi dădea seama de asta, amintea că exerciţiile nu vor fi notate, totuşi continua să repereze greşelile în loc să admire spectacolul. Tendinţa asta diabolică de a judeca ne răpeşte plăcerea comuniunii ! Trebuie să câştigăm o medalie de aur ca să ne exprimăm bucuria zgomotos ?

Nu vă refugiaţi în spatele scuzei „Nu-mi place să mă manifest". Bucuria este o explozie. Lăsaţi-vă condus de ea ! Veţi fi şi mai fericit.

30

Către o sexualitate împlinită

Sexul este în continuare un subiect tabu, în pofida numerelor de telefon „fierbinți", a înmulțirii partenerilor şi a aluziilor erotice aproape omniprezente în mediul înconjurător. A devenit un produs de consumație şi se vorbeşte despre el ca atare. Lucrurile care se petrec de fapt în intimitate sunt ascunse sub o pudoare marcată de îndoieli şi vinovăție. Puțini îndrăznesc să discute cu prietenii (sau chiar cu partenerul) despre ceea ce simt în pat. Zâmbetele stingherite sau hohotele de râs care însoțesc bancurile porcoase au acelaşi scop : să mențină acest tabu. Una dintre cele mai importante activități din viața oamenilor este trecută sub tăcere. Atunci de ce să ne mai mirăm că dă naştere atâtor fantasme ? Una dintre cele mai mari surse de bucurii şi de plăceri este adesea marcată de violență şi de raporturile de forță. Cum se face că în sfera celor mai intime apropieri între două ființe există atâta ură ? Cine a permis pervertirea dragostei ?

Frica

Se spune că bărbatul se teme de femeie, că sexualitatea ei misterioasă şi puternică îl fascinează şi-l intimidează deopotrivă. El trebuie s-o controleze ca să nu fie depăşit. Contopirea amoroasă seamănă cu simbioza maternă în care ne scăldam în zorii vieții noastre. Pentru bărbat, a se abandona ar însemna să-şi piardă reperele sau chiar identitatea... Dacă mama lor a avut manifestări contradictorii, era violentă sau acaparatoare, atât femeia cât şi bărbatul pot avea probleme în a face dragoste. Bărbatul penetrează, trebuie s-o domine pe această femeie mult prea puternică; ea ar putea să-l înghită sau să-l distrugă. Femeia trebuie să se lase penetrată, cu toată fantasma pericolului că ar putea fi distrusă în interior. Frica de a se abandona este legată de experiențele de la începutul vieții. Pot avea încredere în această persoană ? Pot să-l las să intre în mine, să pătrundă în intimitatea mea ? Dacă rămâne inconştientă, frica este cu atât mai nimicitoare. Ea se exprimă prin simptome diverse, ejaculare precoce sau imposibilă, frigiditate, vaginism, impotență, donjuanism

(seduce, dar nu trece la fapte), pornografie, dorință nepotolită de sex. Anumiți bărbați, care se laudă că ei adoră femeile, nu pot să iubească nici una. Fac cuceriri peste cuceriri, dar nu fac niciodată *dragoste*. Ejaculează, fireşte, dar nu cedează controlul, de frică să nu fie absorbiți în lumea feminină. Această spaimă este însoțită de o agresivitate acerbă împotriva mamei, ascunsă de asemenea în inconştient. Unele mame s-au apropiat prea mult de copii. Nemulțumite în cuplu, şi-au revărsat întreaga atenție afectivă asupra fiului lor, fără a reuşi să-i spună niciodată limpede ceea ce el avea nevoie să audă : „Nu, n-o să mă mărit şi nici n-o să fac dragoste cu tine." Altele au fost de-a dreptul violente. Mulți bărbați simt o nevoie nestăpânită — în imaginație sau în realitate — de a înjosi femeia, de a o poseda, de a o silui, folosind-o ca pe un instrument al răzbunării.

Multe femei se înfrânează, se controlează, se gândesc la altceva şi simulează orgasmul pentru a-i face plăcere partenerului. Ele au fost profund rănite în trupul şi/sau în sufletul lor. Prea mulți tați abuzează de fiicele lor, le seduc, le ating, le folosesc pentru propriile nevoi sau pur şi simplu nu le spun niciodată : „Nu, n-o să mă însor şi nici n-o să fac dragoste cu tine." Dar dificultatea femeii de a ajunge la orgasm poate fi legată de şi de relația cu mama. Cum era intimitatea dintre ele ?

Cine a învățat să facă dragoste ? Nimeni nu vorbeşte despre aceste lucruri, totul se reduce la glume deocheate... Educația sexuală de care au parte astăzi copiii la şcoală se limitează la aspecte tehnice şi este centrată pe procreație. Dimensiunile dorinței şi plăcerii lipsesc adesea din discursul profesorilor şi cel al părinților.

Păcatul originar

Sexualitatea se află la originea vieții omeneşti. În Occident, originea este asociată cu Geneza şi cu păcatul originar. De la Adam şi Eva, sexualitatea este marcată de pecetea răului. Unele traduceri al Bibliei sugerează că păcatul carnal i-a izgonit pe primii doi oameni din rai. Femeia, sursa ispitei, a fost declarată vinovată. Bărbatul, incapabil să-i reziste, a fost decretat iresponsabil de faptele sale.

Înaintea Evei a fost Lilith, prima femeie creată de Dumnezeu ca egala bărbatului. „A creat parte bărbătească şi parte femeiască". Există diverse versiuni ale istoriei lui Lilith, dar în toate ea manifestă o sexualitate prea puternică şi îşi exprimă autonomia. Conştientă de faptul că a fost creată ca egala bărbatului, ea refuză dominația lui Adam, ceea ce el nu poate suporta. Lilith pleacă cu Satan. Dumnezeu creează atunci pentru sărmanul Adam o altă făptură, mai docilă, dintr-una din coastele sale. (Dar

Lilith va veni din nou să-l ispitească pe Adam când acesta se va fi săturat de Eva.)

De multă vreme, se pare că bărbaţii îşi proiectează dorinţele „vinovate" asupra femeii, o acuză că ea este cea care-i provoacă şi îi ispiteşte, mânată de dorinţele cărnii. Prin urmare, femeia este responsabilă (vinovată) de excitaţia pe care o trezeşte. Şi trebuie pedepsită. Inchiziţia s-a folosit de acest lucru. Iniţiată de o bulă a papei Inocenţiu al VIII-lea, în 1484 începe vânătoarea de vrăjitoare. (În Franţa, ea va dura până la revoluţia din 1789 ! Iar în Spania, până în 1820 !) În *Maleus Maleficarum* găsim următoarea frază edificatoare : „Toate vrăjitoriile pornesc de la pasiuni carnale care, la femei, sunt de nepotolit." E cât de poate de limpede ! Graţie ecuaţiei femeie = sex = vrăjitoare, un simplu denunţ era suficient pentru a dovedi vinovăţia suspectei. Acuzata era torturată până când semna o confesiune pregătită de inchizitor, în care mărturisea că făcuse un pact cu diavolul şi că se deda unor practici obscene. Semnătura era răsplătită cu moartea prin sugrumare. Cele care continuau să-şi susţină vinovăţia erau arse de vii. Cum au fost posibile atâtea abuzuri şi cum de au durat atâta vreme ? Ele serveau ordinii patriarhale.

Puritanism şi patriarhat

„Puritanismul însoţeşte întotdeauna şi pretutindeni orice dictatură, fie ea militară, politică sau religioasă. Energia sexuală reprimată alimentează un fanatism de care ideologia curentă are absolută nevoie pentru a se menţine şi a triumfa", spune Ernest Borneman[18]. Toate societăţile matristice[19] sunt pacifiste şi egalitare. Nu există nici ranguri, nici clase, nici ierarhii. Odată cu sfârşitul neoliticului, apar proprietatea privată şi furturile, puterea bărbaţilor şi ierarhiile, războaiele. Cinci milioane de ani de egalitate sexuală lasă locul unei ere a competiţiei, a cuceririi şi posesiunii. Patriarhatul a luat naştere o dată cu transmiterea

18. Etnolog, profesor de psihologie la universitatea din Salzburg, autorul cărţii *Le patriarcat,* Paris, PUF, 1979.

19. Acest termen caracterizează un tip de organizare socială dominat de elementele materne. Mă refer la concepţiile lui Borneman, citez (p. 11): Termenul matriarhat este incorect deoarece rădăcina greacă *archos,* monarh, pare să indice că, într-o organizaţie de acest tip, mama guvernează şi îşi exercită dominaţia. Dar lucrurile nu stau aşa. Toate civilizaţiile pe care Lewis Henry Morgan, care a popularizat această expresie, le descrie în lucrările sale se disting anume prin faptul că mamele *nu folosesc* puterea latentă de care dispun în sânul clanului sau al tribului pentru a-şi impune dominaţia asupra soţilor, a taţilor sau a fiilor. Tocmai prin aceasta se deosebesc sistemele amintite de patriarhat care, dimpotrivă, constituie un sistem de dominare autentic.

prin moştenire. Pentru a se asigura de fidelitatea soţiei, singura dovadă a paternităţii copiilor pe care aceasta îi aduce pe lume, bărbatul a inventat căsătoria şi şi-a transmis mesajul : „Femeia e făcută pentru a avea copii şi a-şi sluji soţul." Patriarhatul n-a avut alt scop decât să le poruncească femeilor să-şi renege trupul, să-şi înăbuşe dorinţele şi să se supună autorităţii masculine. Şi a reuşit atât de bine încât şi în ziua de azi auzim numeroase femei susţinând cu convingere că bărbaţii au mai multe dorinţe şi nevoi sexuale decât ele. Deşi realitatea fiziologică este exact pe dos. Fiecare orgasm însoţit de ejaculare îl oboseşte pe bărbat care, chiar dacă este foarte viril, nu poate avea mai mult de trei-patru ejaculări la rând. Femeia este „multiorgasmică", cu cât are mai multe orgasme, cu atât acestea sunt mai puternice şi cu atât numărul lor poate creşte. Dar nu putem simţi lipsa a ceea ce nu cunoaştem. În Occident n-a fost nevoie de excizie pentru a „cuminţi" femeile ; ignoranţa a fost suficientă. Kinsey, Masters şi Johnson, apoi Grafenberg (şi Ladas, Whipple, Perry) şi, în fine, Kitzinger au tulburat apele. Mişcarea pentru eliberarea femeilor le-a permis, pentru câteva clipe, să-şi recâştige trupul, informându-le şi permiţându-le să vorbească sincer cu prietenele. Apoi totul s-a scufundat din nou în uitare. Corpul feminin a redevenit un obiect al seducţiei, al dorinţei... şi un obiect de consum.

Neinformate, culpabilizate şi convinse că e normal ca o femeie să nu simtă prea multă dorinţă, majoritatea nici măcar nu încearcă să-şi trezească potenţialul. Cu atât mai mult cu cât se ştie bine că o femeie care simte prea multă plăcere este o *târfă.* Liberalizarea sexuală a făcut să evolueze lucrurile, dar numărul femeilor care simulează orgasmul este în continuare înfricoşător (chiar şi printre „cuceritoare"). Ce-i drept, orgasmul masculin e mai uşor de declanşat. Dacă bărbatul se mulţumeşte să se culce pe femeie şi să o penetreze mai mult sau mai puţin brutal, e de înţeles că ea se plictiseşte şi ajunge să declare că nu-i place. Femeile nici nu pot să-şi imagineze de ce bucurii ar avea parte dacă s-ar respecta mai mult şi ar fi mai active. Interzicându-le plăcerea şi puterea, femeile au devenit obiecte. Şi în zilele noastre, mulţi bărbaţi nu suportă ca femeia să fie activă din punct de vedere sexual. După cum spune Nicolas, „dacă o femeie se urcă pe mine, s-a terminat". Dacă n-are puterea, este impotent ! Reprimarea sexualităţii feminine l-a obligat totodată pe bărbat să-şi reformuleze propria sexualitate. Aceasta a devenit un instrument în slujba unei plăceri fizice care exclude dimensiunea relaţională, comunicarea, intimitatea. La rândul lui, bărbatul şi-a pierdut puterea.

Şi-atunci, la ce bun atâta reprimare sexuală ? Se ştie prea bine că pasiunea amoroasă ne face să uităm totul. Cariera, firma, banii şi chiar convenţiile sociale... Nimic din toate acestea

nu mai are importanţă în ochii îndrăgostiţilor care nu-şi mai doresc decât un singur lucru — să se unească. Imaginaţi-vă pentru o clipă starea societăţii dacă inimile ar fi pline de dragoste. Când ne simţim puternici în sufletul şi trupul nostru, jocurile de putere sociale îşi pierd atracţia. Când am gustat intimitatea, nu mai avem chef să fim nici cel care domină, nici cel dominat. Neliniştea care ne împingea să consumăm tot mai mult sau să câştigăm mai bine a dispărut. Iar când o întreagă economie se bazează pe jocurile de putere... Acest dezastru trebuie prevenit ! Întregul nostru sistem educativ se foloseşte de asta : să reprimăm impulsurile, dorinţele, creativitatea personală, să-i învăţăm pe copii să se conformeze, să asculte, să se supună, să-şi ascundă emoţiile.

Regăsiţi drumul spre dvs. înşivă pentru a găsi drumul spre celălalt

Ce faceţi ca să nu izbucniţi în hohote de plâns, ca să nu urlaţi de groază, să nu faceţi o criză de furie sau să nu vă simţiţi dorinţele ? Vă ţineţi respiraţia. Pentru a reuşi să vă supuneţi, nu e nevoie să simţiţi prea mult ; cea mai bună metodă este tot aceea de a nu mai respira — sau de a respira doar atât cât să supravieţuiţi. O respiraţie prea slabă reduce considerabil senzaţiile corporale, deci şi capacitatea de a simţi plăcere. Pentru a regăsi drumul către o sexualitate armonioasă şi sănătoasă, trebuie să reintrăm în contact cu noi înşine, cu trupul şi cu sufletul nostru. Când respirăm prea puţin, avem nevoie de fantasme ca să ne stimulăm. Portjartierele şi imaginile porno, departe de a însemna o eliberare, sunt manifestări ale reprimării sexuale. Cu cât prăpastia dintre suflet şi trup este mai adâncă, cu atât mai mult avem nevoie de artificii. Cum niciodată n-am avut parte de altceva, ne hrănim fantasmele cu singurele imagini pe care le posedăm despre sexualitate, cele pe care ni le propun cărţile, filmele, publicitatea, numerele „fierbinţi", precum şi cele născute din inconştientul nostru, alimentate de reprimarea trăirilor.

Cel sau cea care reînvaţă respiraţia naturală descoperă adesea, după depăşirea blocajelor, senzaţii orgasmice total necunoscute. Respiraţia naturală pătrunde până la baza plămânilor, mişcarea ajunge până în bazin, iar abdomenul se umflă mai mult decât pieptul. Dar acest mod de a respira eliberează tensiunile din corp, oxigenează ţesuturile şi trezeşte... suferinţe trecute, toate spaimele, toate durerile şi frustrările din copilărie... tot ceea ce a reuşit să ascundă blocajul diafragmei. Adevărata eliberare sexuală nu se poate produce decât prin eliberarea respiraţiei şi, ca urmare, a emoţiilor.

Adevăratul preludiu constă în a crea o relaţie intimă, psihică şi fizică, în care fiecare se impregnează de prezenţa celuilalt. Când deschiderea interioară faţă de celălalt precede gestul erotic, penetrarea are loc cu blândeţe într-un vagin deschis şi lubrifiat în mod spontan. Întregul corp devine o zonă erogenă. După ce a ejaculat, bărbatul care se disociază se simte adesea epuizat, adoarme sau simte nevoia să se îndepărteze de partenera lui, să fumeze o ţigară. Cel care rămâne prezent în sine şi faţă de partenera lui doreşte să păstreze contactul, să prelungească tandreţea acestui moment de intimitate. Când se iubesc din inimă, cei doi îndrăgostiţi pot adormi unul în celălalt. Au schimbat atâta energie, încât trupurile lor sunt scăldate în aceeaşi lumină. Departe de a se fi săturat unul de altul, ei caută să prelungească apropierea.

O chestiune de gust

Unora le place anghinarea, alţii o detestă, dvs. preferaţi cafeaua cu sau fără zahăr... Fiecare are propriile zone sensibile şi îi plac mai mult sau mai puţin anumite mângâieri. Experienţa sexuală nu se limitează la stimularea organelor genitale. Ea cuprinde o gamă întreagă de senzaţii şi emoţii. Nu există „un singur orgasm autentic" feminin. Se spune că unele femei au orgasm clitoridian, altele vaginal, iar unele trăiesc contracţii uterine puternice, emit un lichid... Ce rost are această nevoie de clasificare ? Ca să ne simţim în siguranţă ? Să marcăm acest teritoriu necunoscut ? O femeie n-are dreptul ca într-o zi să-şi dorească o stimulare a clitorisului şi a doua zi să prefere să fie atinsă în punctul G (de la Grafenberg) ? Lăsaţi categoriile. Senzaţiile sunt variate. De ce să ne limităm la o singură dimensiune când avem atâtea la dispoziţie ?

Este foarte important să vorbim cu partenerul despre nevoile noastre, despre senzaţiile noastre, să-l dirijăm spre ceea ce ne face plăcere cu adevărat. Dar nu-i uşor. Frica de a nu şoca, de a nu răni şi ruşinea ne împiedică să ne împărtăşim. Bărbaţii şi femeile de astăzi se simt mult mai liberi în ceea ce priveşte sexul decât părinţii lor. Cu toate acestea, pacienţii, pacientele sau prietenele mele îmi mărturisesc că sexualitatea lor e departe de a fi atât de liberă, în mintea sau în trupul lor, ca la televizor sau în reviste.

Armonia cuplului se bazează de asemenea pe o egalitate deplină între cei doi parteneri, nu numai în pat. Împărţirea echitabilă a sarcinilor gospodăreşti (când ambii parteneri lucrează) este o condiţie necesară a împlinirii sexuale. (Doar bărbaţii vor spune că n-are nici o legătură cu ea.) E greu să te simţi respectată când eşti singura responsabilă cu spălatul chiloţilor şi

călcatul cămăşilor. Deşi multe femei, obişnuite cu nedreptatea, nu spun nimic, asta nu înseamnă că nu acumulează resentimente. Iar ranchiuna ucide dorința. Renunțarea la raporturile de forță şi de dominare necesită multă atenție din partea celor doi parteneri. Obiceiurile sunt străvechi, iar inconştientul colectiv masculin şi cel feminin sunt puternice ! O relație sexuală armonioasă nu este posibilă decât între două ființe diferite, dar egale, care se respectă ca atare şi nu-şi folosesc trupul ca pe un obiect al plăcerii sau o bază a fantasmelor. Nu putem iubi cu adevărat decât în condiții de egalitate, libertate şi respect față de nevoile celuilalt.

31

Maternitatea — o experienţă sexuală intensă

Când le spun stagiarilor : „Povestiți-mi despre cele mai fericite momente din viața voastră", mamele (şi mulți dintre tați) vorbesc întotdeauna despre naşterea copiilor lor. Sarcina, naşterea, alăptarea fac parte integrantă din viața sexuală feminină. Să fim sinceri : copilul este creat printr-un act sexual, el creşte şi se formează în organele genitale ale femeii şi iese pe lume prin sexul ei. Sexualitatea nu se mărgineşte la raportul fizic cu bărbatul ; ea include deopotrivă toate aceste senzații interne pe care ni le oferă mica făptură care se dezvoltă în noi.

Sunt însărcinată

Sarcina transformă corpul femeii în profunzime. Nu numai pântecele i se rotunjeşte, ci întreaga ei ființă se rearmonizează pentru a însoți creşterea fătului şi a-l hrăni. Imaginea corpului se schimbă, femeia nu mai poate avea încredere în reperele ei spațiale obişnuite. Sensibilitatea trupului se modifică. Sexualitatea unei femei însărcinate este foarte variabilă ; odată grețurile depăşite, dorința sexuală față de partener poate deveni mai puternică decât oricând. În alte momente scade în intensitate. În general pielea este mai reactivă, zonele erogene se deplasează pe măsură ce lunile trec, sânii se umflă, sfârcurile devin foarte sensibile, excitabile, uneori chiar dureroase. La acestea se adaugă toată gama de senzații interne, gâlgâiturile, mişcările fătului, loviturile, pe care fiecare femeie le percepe altfel. Unele femei se simt pline, întregite, altele „se îndrăgostesc" de mica făptură care face parte din ele fără a fi totuna cu ele, iar altele au impresia că sunt locuite de un parazit, care le consumă din interior. Şi-atunci cum să-ți exprimi adevărul fără să te simți vinovată ? O femeie însărcinată trebuie să se simtă împlinită ! Nu e evident cum să trăieşti aceste transformări interioare. Femeile însărcinate şi tinerele mame sunt atrase unele de altele, simt nevoia să-şi împărtăşească aceste emoții intense.

Naşterea

Naşterea este o experienţă sexuală intensă. Este marcată deopotrivă de bucurie, durere şi frică. Dar se pare că în memorie se imprimă doar emoţiile pozitive. Hormonii secretaţi după naştere schimbă starea femeii şi funcţionarea memoriei (natura a înţeles poate că, dacă ne-am aminti prea bine, n-am lua-o de la capăt !) Emoţiile naşterii sunt obiectul unui adevărat tabu. M-a surprins diferenţa dintre limbajele folosite înainte şi după prima mea naştere. Înainte, femeile îmi vorbeau despre bucurie, tandreţe şi plăcere. După, în timp ce le povesteam despre bucuria, dar şi despre suferinţele mele, au început să-mi mărturisească adevărul lor. Cele mai multe dintre ele nu vorbiseră niciodată cu adevărat despre durerea resimţită. Am fost literalmente stupefiată de numărul naşterilor dramatice şi de suferinţa ascunsă a femeilor. Din clipa în care îşi au alături copilul, sănătos şi în siguranţă, au tendinţa să uite prin ce-au trecut. Cu binecunoscutele consecinţe ale reprimării emoţionale. Trăirile neprelucrate, alungate în inconştient se întorc împotriva copilului, a soţului sau a propriei persoane, se deghizează sub o protecţie excesivă a copilului sau sub masca depresiei — în orice caz, ele afectează relaţia.

Neinformarea corectă asupra durerilor şi temerilor le răpeşte femeilor posibilitatea unei pregătiri corespunzătoare. Multe femei continuă să nască sub anestezie generală, fără nici o altă justificare medicală decât angoasa. Consecinţele asupra relaţiei cu noul născut sunt trecute sub tăcere. Anestezia peridurală constituie un progres de netăgăduit. Dacă este dozată corect, ea alină durerea, permiţându-i femeii să aibă în continuare senzaţii interne şi să-şi mişte picioarele. Dacă este însoţită de sprijin psihologic, ea oferă un confort maxim şi, prin urmare, condiţii optime pentru întâlnirea dintre mamă şi copil. Dar când este întrebuinţată în mod sistematic pentru alungarea emoţiilor şi a senzaţiilor şi/sau când doza este prea mare, ea privează femeile de contactul cu ele însele şi cu noul-născut.

Atâta vreme cât senzaţiile nu sunt obstrucţionate de durere, de o anestezie prea puternică, de frică sau de prejudecăţi, venirea pe lume a copilului poate fi o experienţă de plăcere intensă. Bucuria de a-l aduce pe lume, bucuria de a-l întâlni, dar totodată plăcere fizică şi sexuală, fiindcă totul trece prin sex.

Negarea sexualităţii feminine

Maternitatea este o experienţă intensă şi complexă. Dar şi în cazul acesta, bărbaţii aproape că au reuşit să le îndepărteze pe femei de propriul lor trup. În Franţa, naşterile sunt din ce în ce

mai „medicalizate", realizate mai mult de obstetricieni (sunt puţine femei care practică această meserie) decât de moaşe. (Cu un câştig discutabil, fiindcă în Franţa — unde se pune cel mai mare accent pe asistenţa medicală la naştere — rata mortalităţii este mult mai ridicată decât în ţările vecine[20].) Iar alăptarea aproape că a fost eradicată de pe meleagurile noastre. O femeie care-şi oferă sânul unui copil de patru luni este considerată o nebună periculoasă. Este acuzată că vrea să prelungească simbioza şi nu-şi lasă copilul să devină independent. Este învinovăţită că-i impune copilului o asemenea relaţie patologică ! Sunt la modă suzetele, care au avantajul suplimentar de a face să înceteze ţipetele intempestive. Biberoanele şi laptele praf stimulează comerţul. Otitele recidivante, alergiile din ce în ce mai răspândite, problemele dentare sunt banalizate ; şi în pofida numeroaselor studii care pun problemele pe seama alăptatului artificial, se pare că facem totul pentru a le descuraja pe femei să-şi pună copiii la sân. Deşi în Franţa este interzisă reclama la laptele praf pentru sugari, industria se pricepe de minune să ocolească legea şi fiecare proaspătă mămică este copleşită de sfaturi pro-biberon.

Alăptarea

Alăptarea este o aventură sacră. Sugarul care caută sânul, îl apucă şi suge cu nesaţ îi oferă mamei senzaţii sexuale intense. Acestea n-au nimic de-a face cu împreunarea şi relaţiile amoroase ; este un alt tip de sexualitate. Majoritatea femeilor fac o distincţie foarte clară între bebeluşul lor şi bărbatul lor. Senzaţiile pe care le trezesc unul şi celălalt sunt sexuale, dar inconfundabile. Un bărbat care suge sfârcul femeii n-are nimic în comun cu un bebeluş care face acelaşi lucru. Totuşi, este acelaşi sân şi aceeaşi femeie.

Erecţia mamelonului, primele jeturi de lapte, reflexul de ejecţie când lichidul alb ţâşneşte din mamelon aterizând în gura bebeluşului, gurita care mângâie sfârcul, dulcea presiune a gingiilor încă lipsite de dinţi, reacţiile mamare când bebeluşul plânge sau îi este foame, care apar chiar şi atunci când mama este la birou şi copilul acasă, graţie cărora ne simţim legaţi de copil ca printr-un fir invizibil... Toate aceste impresii senzoriale şi afec-

20. Rata mortalităţii materne în 1990 la 100 000 locuitori: Germania, 7,288; Anglia 7,638; Olanda 7,57; Franţa 10,362. Rata cea mai scăzută se înregistrează în Olanda, unde 30 % dintre naşteri au loc acasă, 50 % sunt asistate de moaşe, iar 40 % sunt supravegheate de un medic, fiind însă realizate de o moaşă. Per total, 90 % dintre naşteri sunt asistate de o moaşă şi doar 10 % de un medic.

tive îmbogăţesc viaţa sexuală şi relaţia mamă-copil. Suptul nu este doar plăcut şi sănătos pentru bebeluş, el este util şi femeii, declanşează contracţii uterine care permit revenirea organului la dimensiunea şi poziţia normală. La început de tot, contracţiile pot fi dureroase. Puţin mai târziu ele devin delicioase, uneori aproape orgasmice, deşi nu pot fi confundate cu plăcerea resimţită în timpul actului sexual.

Unele femei se pot simţi scandalizate, dezgustate — de fapt, vinovate — de intensitatea senzaţiilor sexuale. Dacă nimeni nu le ascultă, nu le înţelege, ele riscă să se împotrivească alăptării. Altele presimt dimensiunea sexuală şi recurg la mijloace de apărare radicale, trecând direct la biberon. „Nu sunt o vacă", spune Valérie. Această nevoie de a ne distanţa de animalitate spune multe despre frustrările de a ne simţi femei. „Civilizaţia imaginii" a contribuit la devalorizarea alăptatului matern. Prejudecăţile de genul : „Alăptatul face sânii să se lase" servesc drept paravan. Ele sunt de-a dreptul exagerate ; sânii pot deveni grei şi lăsaţi după alăptarea a opt sau zece copii, dar după ce alăptaţi doi sau trei veţi avea un piept superb.

Multe femei nu simt dorinţa de a alăpta. Singurul sprijin care li se oferă este biberonul ! Sub pretextul libertăţii şi cu scopul, la început onorabil, de a „nu le învinovăţi pe mamele care nu vor să alăpteze", lipsa lor de dorinţă este „respectată" cu un entuziasm puţin deplasat. Nimeni nu le ascultă cu adevărat îndoielile, neliniştile, reprezentările mentale inconştiente, fantasmele, nimeni nu încearcă să le înţeleagă motivaţiile profunde...

Pe de altă parte, femeile care îşi manifestă dorinţa de a alăpta sunt puse în gardă, intimidate în mod subtil sau chiar descurajate. Câte mame nu sunt convinse că n-au destul lapte sau că acesta este „de proastă calitate" ? Pure fantasme. Foarte rar se întâmplă ca o femeie să nu poată alăpta. Dar în loc să vă ajute să vă relaxaţi, să aveţi încredere în dvs. şi să vă puneţi bebeluşul la sân aşa cum trebuie, vi se propune să „le completaţi alimentaţia" (a se subînţelege : nu sunteţi în stare să alăptaţi). Curând, biberoanele cu lapte praf vor perturba suficient lactaţia şi bebeluşul pentru ca suptul să nu mai fie eficient, ceea ce dă dreptate sfetnicilor.

Biberonul îl salvează pe bebeluş când mama este absentă, moartă sau bolnavă. El este util atunci când mama doreşte sau simte nevoia să-şi reia viaţa profesională şi socială. Dar dacă e folosit sistematic şi mai ales fără a vorbi, el nu le oferă mai mult libertate nici femeilor, nici copiilor. În afara repercusiunilor pe termen lung asupra sănătăţii, utilizarea biberonului contribuie la izolarea femeilor şi îi lipseşte prea devreme pe sugari de multe senzaţii.[21]

21. O experienţă a arătat că bebeluşii hrăniţi cu biberonul de la naştere manifestă o preferinţă clară faţă de mirosul unui sân care alăptează în raport cu cel al biberonului lor obişnuit.

Femeile trebuie să se reunească pentru a se informa, dar mai ales pentru a-şi împărtăşi intimitatea, fantasmele, dorinţele, sentimentele de ruşine şi de derută, experienţele. Împărtăşirea le permite să facă o alegere justă. Unele vor continua să opteze pentru alăptarea artificială, dar o vor face în cunoştinţă de cauză. Este important să-şi vorbească pentru ca femeile şi copiii să nu mai fie privaţi, fără să ştie, de o experienţă fabuloasă şi de neînlocuit.[22]

22. Anumite femei nu pot alăpta din motive economice, fiind obligate să muncească, şi cu toate că alăptarea şi munca sunt uneori compatibile, zece ore pe zi petrecute departe de casă le limitează posibilităţile. Deoarece cartea de faţă vorbeşte despre emoţii şi viaţa interioară, voi trece sub tăcere acest aspect social fundamental.

Tristeţe sau depresie ?

32

Depresia

Doi bărbaţi stau la bar şi discută despre un prieten, care a lipsit de la petrecerea din sâmbăta trecută.

„Marcel este deprimat de când i-a murit soţia.

— A, da ? Dar când a murit ?

— O, au trecut deja şase luni ! Şeful lui i-a spus să trebuie să aibă grijă de el, să ia medicamente ; nu mai iese, are neurastenie, mereu e cu mintea în altă parte, nu mai poate continua aşa !"

Nu, Marcel nu este deprimat, e pur şi simplu trist. Doliul nu ţine o singură zi. În general durează cam un an.

Dacă ar fi să dăm crezare revistelor şi spoturilor publicitare, viaţa înseamnă bucurie şi energie. Eficacitatea nu se împacă deloc cu tristeţea şi cu durerea. Sunteţi melancolic sau prost dispus ? Verdictul : suferiţi de depresie.

Tristeţea face parte din viaţă. Pe termen lung, negarea ei riscă să ne cufunde într-adevăr în depresia sau să ne îmbolnăvească. Tristeţea încearcă să se exprime prin numeroase afecţiuni respiratorii, de la guturai la tuberculoză.

Toţi trecem prin momente de deprimare, provocate sau nu de un anumit eveniment. Deprimarea înseamnă mai mult decât o perioadă de melancolie ; este o stare care se instalează şi care poate dura luni întregi sau chiar ani.

Deprimaţi fără să ştim

În mod paradoxal, depresia veritabilă poate trece neobservată. Sentimentul de disperare se poate disimula sub un simptom fizic, sub munca excesivă sau dependenţa conjugală... E posibil chiar să fii deprimat fără să fii trist ! Deprimarea se instalează, devine parte integrantă din fiinţa noastră. Nu o vedem, nu o simţim Dar ea e acolo. Este „depresia albă", în contrast cu depresia „zgomotoasă", numită în limbajul curent „depresie nervoasă".

Cum putem recunoaşte depresia albă ? Chipul devine inexpresiv, lipsit de emoţii pozitive sau negative. Depresivul îşi neglijează relaţiile. Se spune despre gândirea lui că este operativă,

adică este concretă şi mai cu seamă utilă. Se poate ocupa de o problemă de matematică, poate chiar să se lase absorbit de sarcini intelectuale complexe, dar nu se abandonează visării. Nu creează nimic. Imaginaţia lui este blocată. Îşi desfăşoară toate activităţile mecanic, fără prea multă motivaţie.

Diagnosticul depresiei

Conform *DSM II, Manual de diagnosticare şi statistică a tulburărilor mentale*, pentru ca un om să fie diagnosticat cu depresie el trebuie să prezinte cel puţin cinci dintre simptomele următoare, aproape zi de zi, timp de minimum două săptămâni :

1) Proastă dispoziţie, deprimare care ţine toată ziua, mai multe zile la rând.
2) Pierderea apetitului, bulimie sau modificare importantă a greutăţii.
3) Insomnie sau somn în exces, se trezeşte noaptea sau prea devreme.
4) Agitaţie sau lentoare psihomotorie.
5) Pierderea interesului sau a plăcerii pentru activităţile obişnuite, diminuarea activităţii sexuale.
6) Lipsă de energie, oboseală.
7) Sentimentul de a fi nevrednic, autoacuzare, culpabilitate excesivă sau nepotrivită, pesimism, tendinţa de a vedea totul în negru, autodepreciere.
8) Diminuarea capacităţii de a gândi sau de a se concentra.
9) Gânduri despre moarte, sinucidere.

Ce segment al populaţiei este cel mai predispus la depresie ? Persoanele divorţate, tinerii, persoanele căsătorite ? Influenţaţi de prejudecăţile noastre, avem tendinţa să-i clasăm pe cei singuratici. Şi medicii cad victimă acestor prejudecăţi. Ei subestimează mai ales depresia tinerilor şi a persoanelor căsătorite. Cum să fii deprimat când ai toată viaţa în faţă ? Iar cel care şi-a descoperit sufletul pereche n-a găsit astfel un remediu al singurătăţii şi, deci, al depresiei ?

Organizaţia Mondială a Sănătăţii a realizat o anchetă în paisprezece ţări : în cazul persoanelor între 18—24 de ani, medicii generalişti au pus corect doar 25 % dintre diagnostice, faţă de 64 % la persoanele între 45—65 de ani. Depresia n-a fost identificată decât în 42 % din cazuri la persoanele căsătorite faţă de 87 % la cele despărţite[23].

Iar copiii ? Oare sunt cruţaţi de acest flagel ? Din păcate, nu ; circa 2 % dintre copii şi 10 % dintre adolescenţi vor fi atinşi

23. *L'mpatient*, nr. 220, martie 1996.

de un simptom depresiv major[24]. Numărul real al copiilor deprimaţi este foarte greu de estimat. Şi ei nu-şi pun întrebări. Adesea părinţii sunt cei care completează chestionarele studiilor epidemiologice. Aceştia subestimează în mare măsură depresia propriilor copii.

Copilul dvs. este retras, afişează un chip prea serios, nu se exprimă, este absent sau, dimpotrivă, e nervos, agitat, îndărătnic şi nemulţumit, spune lucruri precum „N-am chef de nimic, nu sunt bun de nimic, sunt rău, e vina mea, nimeni nu mă iubeşte..." E posibil să sufere de depresie.

„Nu ştiu ce să-i mai fac ca să-i fac plăcere, niciodată nu e cu adevărat mulţumit, nu-l interesează nimic, nu se mişcă, e prea liniştit..." Nu, puştiul nu suferă de o nemulţumire înnăscută ; este nefericit, este deprimat, are nevoie de ajutor. Drama acestor copii deprimaţi este că îi deprimă şi pe adulţi, care nu reuşesc să-i înveselească. Părinţii, bunicii întorc capul în altă parte şi preferă să-şi spună că „aşa este el". „De vreme ce merge bine cu şcoala, n-avem motive să ne facem griji", se gândesc ei. Părinţii îşi pun întrebări atunci când copiii iau note proaste, nu atunci când copilul este mereu primul în clasă. Ei nu văd că scumpul lor fuge de viaţă, cufundându-se în cărţi. Când suferinţa lor este îndreptată spre interior, tinerii nu deranjează pe nimeni. Violenţa îi îngrijorează pe părinţi şi-i poate determina să intre la idei, dar depresia nu. Copilul nu este zgomotos, nu deranjează, stă cuminte ore întregi în camera lui.

La Conferinţa de acord din 1995 asupra tulburărilor psihologice ale copiilor şi adolescenţilor, profesioniştii prezenţi au ajuns la un consens asupra factorilor de risc : o serie de evenimente stresante, un părinte deprimat, o atitudine negativă sau distantă faţă de copil, o carenţă afectivă. Specialiştii subliniază nocivitatea comportamentelor punitive, coercitive şi arbitrare şi a stresului la care sunt supuşi părinţii. Nişte părinţi severi sau care şi-au pierdut stima de sine, de pildă din cauza şomajului, dar şi a unor conflicte conjugale deschise sau latente, pot fi răspunzători de depresia copiilor lor.

În pofida prejudecăţilor, existenţa unui singur părinte nu pare a fi asociată cu declanşarea tulburărilor depresive.

24. Conferinţa de acord asupra „tulburărilor depresive la copil", 14—15 decembrie 1995, la Senat, organizată de Federaţia franceză de psihiatrie, Societatea franceză de psihiatria copilului şi a adolescentului şi Asociaţia psihiatrilor intersector. (Text difuzat de Agenţia naţională pentru dezvoltarea evaluării medicale.)

Istoria unei depresii

Când a venit la mine, Aurélie lua deja pilule de trei ani ca să se mențină pe linia de plutire ! Se simte copleşită, epuizată. Doarme mult. La serviciu i se reproşează că se mişcă încet, se concentrează greu, are probleme cu memoria. A ajuns țapul ispăşitor al firmei. Colegele ei se folosesc şi îşi bat joc de ea. Cu toate acestea, Aurélie spune că are „totul pentru a fi fericită", un soț adorabil care se ocupă mult de ea şi de cei trei copii ai lor, o casă frumoasă, o meserie bună. A venit fiindcă se gândeşte că „ceva nu-i în regulă cu ea".

Puțin câte puțin, devine conştientă de faptul că ceilalți nu o respectă fiindcă ea însăşi n-are nici un pic de stimă de sine. Dintotdeauna s-a crezut neinteresantă. A crescut alături de o mamă prea ocupată, cu un tată absent care considera că educația copiilor e treaba femeii, cu frați şi surori mai în vârstă care niciodată n-aveau chef să se joace cu ea.

Şedință după şedință, simte din ce în ce mai multă furie împotriva părinților şi împotriva soțului ei prea grijuliu, care nu o lasă să crească. La drept vorbind, ea ştie că tocmai pentru asta l-a ales. Voia un umăr pe care să se sprijine. Ca să se simtă protejată, trebuia să se poarte în continuare ca o fetiță, vulnerabilă şi incapabilă să controleze situațiile. Din teama de a nu-l pierde, nu-şi arată niciodată furia, nu-şi permite decât frica sau tristețea.

Când a venit la mine pentru prima oară, era total ruptă de ea însăşi. Nu simțea nici un pic de furie împotriva colegilor care o luau în râs, nici un resentiment contra soțului ei care poate că o proteja, dar o şi bătea. Accepta totul cu fatalismul victimei neputincioase. Îi era ruşine de loviturile soțului, se învinovățea fiindcă nu ştia să se afirme şi se cufunda tot mai adânc în depresie.

Avantajul depresiei : evitarea furiei

Când e periculos să ne exprimăm resentimentele, impulsurile agresive sunt îndreptate spre noi înşine. În cazul părinților, Aurélie n-a avut încotro ; furia ei rămânea neauzită. Şi-a ales un soț care în unele privințe semăna cu mama ei şi în altele cu tatăl. Alături de el, reproduce comportamentul de supunere pe care şi l-a însuşit în copilărie. Îşi ascunde frustrările, îşi revarsă asupra ei înseşi furia neputincioasă. Depresia reprezintă o ultimă încercare disperată de a păstra legătura cu soțul ei şi, la un nivel mai profund, cu părinții ei. Oboseala imensă îi amorțeşte brațele şi picioarele, îi frânge dorința de a se lupta.

De fapt, depresivul nu mai are energie fiindcă o foloseşte împotriva propriei persoane. O mobilizează pentru a reprima

trăiri indezirabile : furie, frustrare, durere. Se teme că, dacă şi-ar trăi furia, ar distruge, ar atrage represalii sau ar pierde relația o dată pentru totdeauna.

În cazul depresiei zgomotoase, suferința devine acuzație : „Uite cum mă faci să sufăr". Inutil să mai spunem că multe ori rămâne neauzită. În general, părinții dvs. preferă să creadă că sunteți deprimat fiindcă aveți probleme la birou sau dificultăți în cuplu în loc să vadă că nu v-au dăruit dragoste, atenție sau respectul de care aveați nevoie în copilărie. Pentru a nu fi nevoiți să înfruntați adevărul din copilărie, şi dvs. credeți acelaşi lucru.

A fi implicat într-un război stupid şi a fi obligat să ucizi, a tortura, a fi victima torturii sau a fi închis într-un lagăr de concentrare, a-ți vedea familia murind sub ochii tăi în chinuri cumplite, a-i pierde pe toți cei dragi într-un incendiu... toate acestea sunt drame care pot provoca depresie la un adult. Dar nu ajungi deprimat fiindcă şeful este prea sever, fiindcă te-a părăsit prietena, fiindcă ai fost concediat şi nici măcar fiindcă ai divorțat. Despărțirile, pierderea slujbei, stresul profesional sau conjugal, oricât ar fi de dureroase, nu declanşează o depresie decât dacă persoana în cauză are deja tendințe depresive, adică o alterare profundă a stimei de sine. Aproape întotdeauna, cauzele depresiei trebuie căutate în trecut. Indiferent de vârsta la care s-au declanşat, în Occident, optzeci la sută dintre depresii se datorează rănilor din copilărie.

În general, vindecarea depresiei presupune să ne redescoperim emoțiile profunde, să înțelegem motivul pentru care am interiorizat trăirile dureroase din copilărie, să ne regăsim stima de sine şi să învățăm să ne exprimăm furia.

Depresii sezoniere şi aniversare

De fiecare dată, în luna iulie, Ursula este deprimată. Este luna naşterii sale într-o familie în care n-a fost niciodată binevenită. Bătută, disprețuită, n-a fost acceptată nicicând. De ce s-a născut ? De multe ori s-a întrebat asta. Aniversarea ei nu este în nici un caz o zi fericită.

Patrick se simte abătut în luna aprilie ; este luna în care a murit mama lui. Dar nu şi-a dat seama decât în cursul psihoterapiei. Niciodată nu s-a gândit că tristețea lui avea legătură cu pierderea celei care nu-l iubise niciodată.

Depresiile sezoniere pot avea cauze psihice. Ele sunt reacții aniversare la dolii nerezolvate. Sentimentele trăite nu reprezintă o reacție la un eveniment din prezent, ci „elastice" ale unor emoții nerezolvate din trecut. Cauzele pot fi şi de ordin fiziologic. Secretăm un hormon, melatonina, care reglează ritmul zi/noapte în funcție de luminozitate. Când numărul zilelor însorite este mic,

între octombrie şi februarie, proasta dispoziţie nu are doar cauze psihice. Oamenii de ştiinţă numesc această stare sindromul autumnal depresiv şi îl tratează prin expunerea timp de câteva ore pe zi la o lampă care imită lumina zilei. Lumina resincronizează secreţia de melatonină şi energia revine.

O tristeţe de fond

Amélie nu reuşeşte să scape de un fond de tristeţe. Nu ştie nici să râdă în hohote, nici să se joace cu copiii. Este ca şi cum fiinţa ei s-ar fi format pe o bază depresivă. Încă din copilărie nu se exprima. În timpul terapiei, a recunoscut deprimarea mamei sale. Amélie a prins „cartoful fierbinte". La şedinţele de terapie, a simţit furie împotriva pasivităţii mamei. A hotărât să nu-şi mai asume responsabilitatea pentru sentimentele mamei ei, a îndrăznit să-i spună „Mamă, îţi dau înapoi tristeţea". De atunci, şi-a descoperit un simţ al umorului pe care nici nu-l bănuise vreodată. A învăţat să se joace şi să se prostească cu copiii ei. Să se bucure de viaţă.

Lene, oboseală şi plictiseală

Alain are şaizeci şi trei de ani. Îmi spune : „Sunt leneş, nu reuşesc să mă ocup de desen, deşi îmi place la nebunie." S-a înscris la nişte cursuri. Descoperă repede că nu-i convin. El voia să facă desen liber, profesorul insista pe naturi moarte. N-a îndrăznit să spună nimic. A continuat tot anul, fără să lipsească în nici o seară. Însă îi era greu să meargă până acolo, trebuia să urce o pantă lungă, apoi nişte scări, chiar dacă era plin de energie la vârsta lui, respira mai greu... Alain s-a forţat multă vreme fără să-şi asculte corpul, fără să-şi asculte sentimentele şi nici măcar propriile judecăţi la adresa a ceea ce făcea profesorul. Dorinţa lui de a desena s-a epuizat.

Ceea ce numim „lene" este doar masca unui sentiment reprimat. Copiii care nu învaţă la şcoală nu sunt leneşi, ci furioşi şi „fac grevă". Procesul este inconştient, ei trebuie ajutaţi să exprime ceea ce le lipseşte, fiindcă în general singurul lucru pe care-l ştiu este că au o povară imensă pe umeri. Ei trebuie liniştiţi, ascultaţi şi respectaţi, nu obligaţi să înveţe sau ameninţaţi...

În acelaşi fel, oboseala şi plictiseala sunt nişte racket-uri depresive.

33

Doliul

Prea mulţi medici prescriu antidepresive sau substanţe care reglează starea sufletească persoanelor care au pierdut o fiinţă dragă, pentru ca să nu sufere. Deşi ele, dimpotrivă, au nevoie să-şi trăiască emoţiile, să-şi plângă morţii, să-şi exprime furia, frustrările şi disperarea, să reflecteze la sensul propriei vieţi.

Firmele de pompe funebre propun în tot mai mare măsură servicii complete — îmbrăcare, îmbălsămare, înmormântare. Ele încearcă să ia de pe umerii familiei toate sarcinile materiale dureroase. Însă planificarea funeraliilor este o activitate importantă, aş spune chiar necesară pentru cei rămaşi. Aceasta este părerea lui Elisabeth Kubler Ross, care a petrecut mii de ore alături de muribunzi şi familiile lor. Când pierdem pe cineva drag, ne simţim disperaţi fiindcă nu mai putem face nimic pentru el. Acţiunea ne permite să evităm sentimentul de culpabilitate, inevitabil în cazul doliului. A te ocupa de funeralii înseamnă a-l însoţi pe cel mort până la capăt. Elisabeth Kubler Ross a constatat că atunci când oamenii sunt liberi să aleagă, firește, având parte de ajutorul necesar, adesea doresc să-l îmbrace ei înşişi pe cel decedat. Cei care nu vor s-o facă sunt cei cărora le vine prea greu să accepte realitatea morţii.

În societatea noastră se face totul pentru a ascunde moartea, pentru a evita să ne confruntăm cu realitatea ei. Faţa şi corpul celui decedat sunt machiate pentru ca familia să poată spune : „parc-ar fi viu". Se prescriu calmante. Dacă la cimitir izbucniţi în hohote de plâns, sunteţi luat de lângă mormânt. Copiilor li se interzice accesul în camera mortuară şi la cimitir ca să nu fie „traumatizaţi". Toate acestea întăresc sentimentul de irealitate : „Nu e mort de-adevăratelea" şi frânează procesul de doliu. Acceptarea intelectuală este un lucru, acceptarea emoţională şi afectivă este altceva ; ea implică exprimarea liberă a emoţiilor.

Când nu suntem lăsaţi să plângem în timpul funeraliilor, lacrimile rămân în noi. Dacă le dăm frâu liber puţin mai târziu, singuri în cameră, nu vom avea parte de acelaşi efect eliberator. Doliul va fi întrerupt. Ne vom consuma energia ca să ne reţinem lacrimile, ceea ce produce tensiuni în corp. Atenţie la reacţiile aniversare şi la alte „elastice"...

Reacţia de doliu nu este rezervată pentru deces. De o intensitate variabilă, în funcţie de importanţa ei, ea este consecutivă oricărei pierderi : o despărţire, dar şi mutarea într-o nouă locuinţă, o plecare, schimbarea locului de muncă, o speranţă dezamăgită, o aşteptare frustrată...

Etapele doliului

Pierdeţi un obiect la care ţineţi, o bijuterie, un document important sau o persoană dragă... Iată etapele prin care este probabil să treceţi :

1. „Nu, nu l-am pierdut. Probabil l-am uitat pe undeva, o să-l găsesc..."

„Nu, n-a murit, nu e cu putinţă !"

Prima etapă este **negarea**. Încă nu suntem în stare să privim realitatea în faţă. Ne protejăm de un flux emoţional prea puternic. Nu vrem să trecem prin asta, nu vrem să vedem, să auzim, să înţelegem.

2. „Fir-ar să fie !" **Furia** urcă în noi.

„E nedrept, nu voiam să moară, de ce a plecat ? Medicii nu sunt în stare de nimic, n-a fost îngrijit cum trebuie ! De ce m-a părăsit ? Nu avea dreptul."

Protestaţi în faţa realităţii de netăgăduit. Daţi vina pe toată lumea... sau vă înfuriaţi pe dvs. înşivă, vă chinuie gânduri de vinovăţie : „Ar fi trebuit, dacă aş fi ştiut..."

Când se rupe o legătură, căutăm s-o restabilim. „Nu vreau să moară, nu vreau să-l părăsesc."

3. „Doamne, ai milă de mine, dă-mi înapoi fotografia, fă s-o găsesc într-un sertar !" Începeţi să **negociaţi**. Chiar dacă nu sunteţi credincios, faceţi promisiuni : „De acum înainte voi fi atent." Dacă pierderea s-a petrecut când făceaţi ceva neobişnuit sau chiar interzis : „N-o să mai fac." Aproape că sunteţi gata să aprindeţi o lumânare la biserică.

Realitatea e prea greu de îndurat, poate că pierderea nu este inevitabilă. „Dacă aş fi... nu s-ar fi întâmplat aşa, mai bine ia-mi mie viaţa în loc de a lui."

4. „N-o să-l mai văd. S-a terminat." Sunteţi trist(ă), plângeţi. Avem nevoie de un motiv, furia n-o să-l aducă înapoi. Este etapa **depresiei**. Nu ne mai interesează nimic. Suntem abătuţi. Nu mai avem energia pe care până mai ieri o investeam în furie sau în negociere.

5. S-a terminat. Plângeţi, dar **acceptaţi**. Sunteţi pregătit să daţi pagina, să investiţi în noi legături. Doliul a luat sfârşit.

Aceste etape, puse în evidenţă de dr. Elisabeth Kubler Ross, sunt cele pe care le parcurge un om aflat pe punctul de a părăsi această lume, dar şi familia care îl însoţeşte. Fiecare etapă este importantă şi dă naştere etapei următoare. Doliul este un proces adaptiv.

Orice doliu nerezolvat produce blocaje emoţionale. Când ni se întâmplă ceva prea îngrozitor — un viol, un atentat, o trădare din partea părinţilor — am dori ca asta să nu ne afecteze viaţa. „Nu vreau să simt, nu vreau să mă mai gândesc la asta." Dar astfel investim o bună parte din energia noastră în refularea emoţiilor în inconştient.

34

Tristeţea

Îmi voi aminti întotdeauna de prima undă de tristeţe de pe chipul fiicei mele, pe când era încă un bebeluş. Avea câteva luni. Tocmai venise un prieten şi i-a zâmbit. Margot i-a zâmbit la rândul ei. Apoi respectivul s-a întors către adulţi şi a început să discute cu ei. Margot îl urmărea şi schiţa mici gesturi ca să-i atragă atenţia. Dar în zadar. Chipul ei a început să dea semne de tristeţe. Era prima dată când vedeam că nu reuşeşte să mobilizeze atenţia cuiva. Făcea ucenicia tristeţii. „Nu mă vrea."

Toţi simţim această dezamăgire atunci când nu reuşim să atragem atenţia cuiva, dar în general o ascundem ca să nu suferim.

În unele familii, nimeni nu acordă atenţie nimănui, fiecare îşi vede de ale lui, conversaţiile rătăcesc în voia asociaţiilor mentale sau se învârt în jurul preţurilor. Uneori cineva deschide televizorul. Şi nimeni nu pare copleşit de tristeţe. Situaţia rămâne neschimbată fiindcă toţi se păzesc de contactul cu ei înşişi.

Tristeţea este emoţia firească provocată de o pierdere sau o decepţie. Un eşec, un doliu, o schimbare de locuinţă, o situaţie care trezeşte în noi sentimentul că nu suntem iubiţi... Tristeţea are multe nuanţe — nostalgie, descurajare, consternare, disperare... Rădăcina latină, *strig-*, are sensul de a strânge. *Districtus*, restrâns din toate părţile. În latina vulgară, *districtum* a dus la *districtia*, strângere, care a dus cuvântul francez *détresse* — suferinţă. În franceza veche, cuvântul avea două sensuri — de trecere strâmtă şi de severitate, control judicios. Apoi a dobândit sensul de situaţie disperată. Suferinţa este declanşată de supunerea faţă de o constrângere inevitabilă. Este reacţia de doliu. Nu putem schimba nimic. Neputincioşi în faţa adversităţii, nu mai putem decât să plângem. Ne „restrângem" din toate părţile. Am vrea să nu mai existăm.

Tristeţea nu înseamnă depresie. **Depresia marchează un eşec al doliului. Tristeţea este o etapă a acestuia, ea indică înfăptuirea doliului**. Ea ne permite deopotrivă să acceptăm realitatea şi să ne regăsim, să ne reconstruim propria identitate. Energia este îndreptată spre interior. Atunci când sunteţi trist, fiţi egoist(ă) sau, mai degrabă, egocentric(ă). Preocupaţi-vă de dvs., de propriile nevoi. Lăsaţi-i pe alţii să se distreze, nu încercaţi să-i urmaţi, nu este momentul potrivit pentru dvs. Avem nevoie de o pauză ca să o luăm de la capăt. O perioadă de tristeţe este un moment în care încetăm să mai investim în exterior, investind în schimb în noi înşine.

„Doar n-o să-mi plâng de milă toată ziua !" Ba da, plângeţi, dar nu de milă, ci ca să vă eliberaţi de suferinţă, ca să depăşiţi încercarea. Găsiţi pe cineva, un prieten în braţele căruia să puteţi plânge. Nu veţi mai fi singur ; suferinţa dvs. va fi auzită, vă veţi simţi recunoscut şi acceptat, ceea ce vă ajută să nu vă pierdeţi respectul de sine sau să vă interiorizaţi emoţiile. După ce veţi depăşi momentul, vă veţi simţi obosit şi consolat, nu gol pe dinăuntru (fireşte, cu condiţia să aveţi încredere în celălalt şi să primiţi ceea ce vă oferă). În plus, astfel veţi avea curajul să pătrundeţi mai profund în emoţia dvs. Prietenul vă va proteja, vă va oferi un cadru în care să vă abandonaţi.

E greu să ne sustragem tristeţii şi gândurilor mohorâte. Avem tendinţa să alegem activităţi într-o tonalitate afectivă ternă. Însă chiar şi tristeţea cea mai profundă se lasă luminată pentru o clipă de raza strălucitoare a râsului.

Arta de a fi fericit
şi de a-i face fericiţi pe cei din jur

35

Toţi avem nevoie de dragoste

Oamenii sunt fiinţe ale relaţiilor. Pentru ei, mângâierile şi atenţia sunt la fel de importante ca hrana. Suferă dacă sunt privaţi de comunicare. De altfel izolarea este pedeapsa privilegiată a prizonierilor rebeli, fiind folosită şi ca instrument de tortură.

Acum câteva decenii, un psiholog elveţian René Spitz a ţinut sub observaţie nişte bebeluşi internaţi în spital. Cu toate că erau spălaţi, hrăniţi şi primeau toate îngrijirile necesare, unii dintre ei mureau. Bebeluşii începeau să strige, să cheme, apoi tăceau, nu mai scoteau nici un sunet, înţelegând că strigătele lor erau inutile. Se chirceau, se refugiau în interior. Nu se mai hrăneau şi, încetişor, se lăsau să moară în tăcere. Spitz a denumit acest sindrom „spitalism". Nimeni nu le zâmbea, nimeni nu le vorbea, nu erau importanţi pentru nimeni ; şi-atunci, de ce să mai trăiască ? De când s-au făcut aceste studii, personalul de îngrijire a devenit sensibil la aspectul amintit, mângâierile sunt recunoscute ca parte integrantă a eforturilor de îngrijire şi în majoritatea spitalelor de pediatrie unul dintre părinţi poate fi internat împreună cu copilul. În zilele noastre nu mai vedem cazuri de spitalism decât în orfelinatele din ţările sărace, totalitare sau aflate în război, unde urgenţele par a fi de altă natură decât afectivă. Am spus „par a fi", deoarece copiii în cauză mor deopotrivă din lipsa recunoaşterii şi afecţiunii şi din cauza foamei sau a bolilor.

Nimic nu este mai greu de suportat decât izolarea. Suntem pe acest pământ de aproape şase miliarde de ani, adunaţi în oraşe. Mijloacele de transport şi de comunicaţie sunt ultrarapide şi uşor accesibile, dar singurătatea este o problemă în creştere.

Poţi să te simţi mai singur în mijlocul mulţimii sau într-un tren aglomerat decât într-o sihăstrie. O anumită distanţă faţă de ceilalţi e necesară, fiindcă ne conferă un sentiment de siguranţă. În metrou, la orele de vârf, spaţiul din jurul nostru este restrâns la minimum. Ne retragem în noi ca să nu ne simţim violaţi în intimitatea noastră. Oamenii de la sat, unde fiecare are casa lui, îşi spun mai uşor bună ziua decât locatarii unui imobil. Aţi observat că, cu cât blocul este mai înalt şi apartamentele mai numeroase, cu atât în ascensor e mai multă linişte ? Concentrarea urbană atrage după sine singurătatea. E nevoie de ceva ieşit din comun pentru a restabili comunicarea. Un accident de auto-

mobil, o motocicletă răsturnată, o scară de pompieri proptită sub o fereastră strâng în jur grupuri de gură cască şi dau naştere conversaţiei. În timpul marilor greve din decembrie 1995, am observat cum îşi vorbeau şi îşi zâmbeau oamenii de pe străzi. Rareori s-a văzut atâta solidaritate între pietoni. În pofida oboselii, în pofida stresului cauzat de ambuteiaje, oamenii comunicau fiindcă trăiau o experienţă comună. Nu mai erau solitari, ci solidari.

Din fericire, avem şi alte porţi de acces la conversaţie... Florile, animalele şi bebeluşii au la rândul lor o putere miraculoasă de a facilita comunicarea. Faceţi un drum cu metroul cu un buchet de flori în mână, mai ales dacă sunteţi bărbat ; zidurile de apărare cad, limbile se dezleagă. Transportaţi-vă pisica sau hamsterul, veţi atrage simpatii. Dacă sunteţi cu copilul în braţe sau într-un port-bebe, deja oamenii sunt în extaz... Cărucioarele au mai puţin efect, poate pentru că incomodează.

Claude Steiner, psiholog american, coleg şi prieten al lui Eric Berne, fondatorul analizei tranzacţionale, este autorul poveştii *Conte chaud et doux des chaudoudoux*, best-seller în Statele Unite, o carte cu mare succes la copii care place şi adulţilor. Într-o ţară îndepărtată, oamenii trăiesc fericiţi. Ei poartă la brâu o punguţă cu nişte mingiuţe pufoase numite caldedulci, fiindcă dau senzaţia de căldură şi blândeţe. De fiecare dată când cineva doreşte o caldădulce, e suficient să ceară, iar celălalt bagă mâna în săculeţul lui şi-i oferă mingiuţa.

Metafore ale semnelor de atenţie pe care le schimbăm între noi şi care ne umplu de bună dispoziţie, „mingiuţele" fermecate sunt inepuizabile. Asta nu-i convine vrăjitoarei rele, care nu-şi poate vinde poţiunile magice şi pilulele ! Ea decide să creeze o penurie, şoptindu-i la ureche unui sătean că mingiuţele se pot epuiza. „Dacă soţia ta îi dă fiecăruia câte o caldădulce, n-o să mai aibă pentru tine..." Bărbatul începe să-şi urmărească nevasta, care-şi controlează copiii... Foarte curând, tot satul este cuprins de îndoieli. Oamenii ezită să facă schimb de mingiuţe. În lipsa lor, sunt din ce în ce mai trişti şi arţăgoşi, se îmbolnăvesc, se ofilesc şi mor. Poţiunile vrăjitoarei se vând ca pâinea caldă, dar nu ajută nimănui. Cum nu vrea să-şi piardă toţi clienţii în beneficiul cimitirului, inventează un procedeu. Le oferă sătenilor săculeţi cu frig-înţepători. Acestea sunt nişte mingiuţe care seamănă de departe cu cele dinainte, dar cei care le primesc au o senzaţie de frig şi se simt rău. Oamenii încep să facă schimb de frig-înţepători... Nu mai mor, dar consumă din abundenţă pilulele şi licorile magice ale vrăjitoarei.

În povestea lui Steiner, Julie Doudou supravieţuieşte. Este o femeie frumoasă şi afectuoasă, care ştie să vorbească cu copiii şi care n-au auzit niciodată vorbindu-se despre penuria de caldedulci. Ea le oferă tuturor mingiuţele dragostei, sub ochii sătenilor uluiţi. Zâmbeşte mult, ceilalţi se simt bine cu ea, îi alintă pe copii. Aceştia o adoră. Şi reîncep să facă schimb de caldedulci pe gratis, uşor, din plăcere. Văzând acest lucru, adulţii încep să pună la punct reguli şi legi care reglementează schimburile de caldedulci... Povestea ia sfârşit cu o întrebare : ce va fi în viitor ?

36

A dărui

A dărui înseamnă a împărtăşi. Prin urmare, înseamnă şi a primi. A oferi o atenţie, un cadou, un compliment, un zâmbet înseamnă să stabileşti o legătură, să-i permiţi celui care primeşte să se simtă mai puţin singur, dar şi să te simţi tu însuţi mai puţin izolat. Prea ocupaţi cu tot felul de lucruri, absorbiţi de urgenţa treburilor cotidiene, nu ne privim îndeajuns. Îndrăgostiţii se contemplă unul pe celălalt ore întregi... Cei căsătoriţi demult, prizonieri ai obiceiurilor şi ai rutinei, pot ajunge să nu se mai vadă unul pe altul. O privire complice, o mângâiere în treacăt, un sărut, o vorbă tandră întreţin trăinicia legăturilor.

Când două fiinţe sunt legate, există eu, tu şi relaţia. O relaţie se hrăneşte cu atenţii. Ce valoare are un „te iubesc" dacă niciodată nu dăruim flori, dacă uităm de ziua de naştere sau de preferinţele celuilalt, dacă nu-i suntem alături în momentele grele ? O dragoste în care uiţi de celălalt nu este dragoste. Este dependenţă : „Te iubesc pentru mine, fiindcă am nevoie de tine."

Mulţi cred că a dărui înseamnă a te abandona, a te priva, a renunţa... „Persoana al cărei caracter a rămas în stadiul în care predomină tendinţa de a primi, de a exploata sau a aduna resimte dăruirea în acest fel", ne reaminteşte Erich Fromm. Cu toate acestea, a dărui ne face fericiţi, fiindcă „prin însuşi actul de a da, îmi dovedesc forţa, bogăţia, puterea. Această experienţă a vitalităţii şi a puterii mă umple de bucurie [...] simt că am totul din plin, că pot să cheltuiesc, mă simt viu, vesel."

Poate fi greu să dăruieşti atunci când n-ai primit îndeajuns. Dar nu putem da decât ceea ce am primit ? Recurgem adesea la această prejudecată pentru a ne justifica pasivitatea. Din fericire, nu-i adevărată. Câţi părinţi nu au grijă să dăruiască ceea ce ei n-au primit ? Uneori sunt stângaci, dar se străduiesc să-şi ferească copiii de ceea ce au avut ei de îndurat.

Resorturile psihice care ne ţin în frâu sunt puternice. Nu reuşiţi să dăruiţi partenerului de viaţă ? Copiilor ? Unui coleg, unui prieten ? Este un simptom, ascultaţi-l ; ceva din dvs. vă blochează. Poate e vorba despre o furie neexprimată, de o veche ranchiună sau o proiecţie. Nu lăsaţi emoţiile să vă controleze relaţiile.

Iată ce-mi scrie unul dintre cititorii mei : „Seara trecută am fost la un prieten şi printre invitaţi era o persoană pe care o

detest. Puţini oameni mă dezgustă atât de tare. Atunci, ca de obicei, m-am făcut că nu-l văd şi am salutat pe toată lumea cu excepţia lui. Apoi, dintr-o dată, m-am gândit la ipoteza dvs. că a iubi sau a detesta este o alegere, o creaţie mentală şi nimic mai mult. Într-o clipă, totul s-a schimbat. Mi-am spus : „De fapt, ce mi-a făcut tipul ăsta ? Nimic ! Nu merită să mă port aşa cu el !" Apoi, fără să mă gândesc mai mult, m-am întors spre el, i-am pus mâinile pe umeri şi, cu un zâmbet larg, l-am scuturat uşor, spunând : „Ei, cum merge ?" Era total bulversat, iar eu cu atât mai mult ! De unde venea acest elan amical ? Dintr-odată m-am simţit cuprins de pace, de afecţiune — nu doar faţă de el, ci faţă de toţi cei prezenţi. Ura ? Dispăruse ! Ce uşurare !"

Mingiuţele fermecate sunt inepuizabile... cu cât dăruiţi mai multe, cu atât aveţi mai multe. Nu le rezervaţi familiei. Abuzul nu este periculos. La serviciu şi pe stradă, **dăruiţi şi veţi fi răsplătit**. Pe stradă şi în mijloacele de transport, a privi şi a zâmbi înseamnă a comunica o stare de bine şi a o simţi în interiorul tău. Îndrăzniţi să-i priviţi pe ceilalţi, mai cu seamă pe cei care au cea mai mare nevoie de asta, cei excluşi din societate. A oferi cuiva un zâmbet înseamnă a-l considera o fiinţă umană, un posibil interlocutor.

„Ceea ce mă face să sufăr cel mai mult este disprețul oamenilor", spune Roger, care de doi ani nu mai are casă şi cerşeşte pe stradă pentru a supravieţui. „Pentru unii parcă nici n-aş exista, nu vor să mă vadă. Am impresia că sunt transparent. Alţii îmi dau câte o monedă, dar am sentimentul că o fac ca să scape de mine." Să-i dai de pomană celui sărac fără să-i recunoşti drepturile înseamnă să-l umileşti şi mai tare şi să-l faci să simtă şi mai mult povara nedreptăţii.

În faţa suferinţei, trebuie pur şi simplu (deşi nu-i deloc uşor) să rămânem umani, să refuzăm să ne lăsăm dezumanizaţi de neputinţă. Îmi place această frază a sfântului Ambrozie : „Nu din bunul tău dai săracului, ci din ce-i al lui îi înapoiezi".

Arta de a face complimente

„Eşti nemaipomenit !" Priviţi chipul persoanei căreia vă adresaţi. O frază care începe cu „Tu eşti..." provoacă o tendinţă de retragere, o negare, uneori o tulburare uşoară, sau pur şi simplu nu este auzită.

„Sunt într-adevăr impresionată fiindcă te-ai gândit să-mi oferi această vază pe care am văzut-o împreună luna trecută."

Spuneţi „Eu sunt..." Implicaţi-vă în reflecţiile dvs. În loc să-l închideţi pe celălalt într-o definiţie, fie ea şi pozitivă, exprimaţi-vă impresiile, senzaţiile, împărtăşiţi-vă emoţiile, vorbiţi despre dvs.

Vorbiţi pentru a vă purifica relaţiile

Să dăruieşti înseamnă totodată să te dăruieşti, să-ţi exprimi sentimentele. Emoţiile noastre sunt sarea şi piperul vieţii. Ele dau relaţiilor noastre un sens. De câte ori nu v-aţi gândit la ceva, n-aţi avut un presentiment, n-aţi simţit frică sau furie şi nu v-aţi exprimat, de frică să nu-l răniţi pe celălalt, să nu vă băgaţi acolo unde nu vă priveşte sau pur şi simplu ca să nu-i deranjaţi pe alţii ?

O relaţie care ne hrăneşte este o relaţie în care vorbim despre ceea ce simţim în sufletul nostru. Relaţia se ofileşte atunci când nu discutăm decât despre fapte exterioare. „Am participat la o întrunire, erau acolo toţi directorii."

Nu vă fie ruşine de emoţiile dvs., împărtăşiţi-vă suferinţele şi bucuriile, angoasele şi tristeţile, îndoielile şi neliniştile, visele şi coşmarurile. „Înainte de întrunire eram neliniştit, dar am reuşit să iau cuvântul. Toţi directorii erau acolo. M-am simţit mândru de mine."

Dacă nu-i permiteţi celuilalt să pătrundă în inima dvs., vă îndepărtaţi de el.

Virginie este îndrăgostită de un bărbat care a făcut-o să sufere în mod evident. Raoul, tatăl Virginiei, se teme pentru ea, îşi face griji, dar nu-şi deschide sufletul în faţa ei... „Nu trebuie să mă amestec în viaţa ei, nu pot să-i impun felul meu de a vedea lucrurile, este majoră", spune el. Înţelegând că va avea şi el de câştigat, se decide să-i vorbească. Reacţia Virginiei îl surprinde. În sfârşit, tatăl ei se ocupă de ea ! De ani întregi îşi asuma riscuri din ce în ce mai mari pentru ca tatăl ei să se manifeste. Pleca singură în străinătate, fără bani, ducea o viaţă instabilă... Faptul că tatăl ei şi-a exprimat frica a liniştit-o.

O emoţie împărtăşită adânceşte încrederea. Cuvintele nerostite trezesc îndoieli şi suspiciune.

De câteva săptămâni, Marc este preocupat. La firma lui se vorbeşte despre restructurare. Se teme pentru postul lui. Până acum nu i-a vorbit despre asta soţiei, „ca să nu-şi facă griji". „Nu se îndoieşte de nimic, sunt sigur, sunt foarte atent, când sunt cu ea zâmbesc, mă prefac că totul e bine." Îl invit să se deschidă faţă de ea, să-i spună ce simte. I-a vorbit chiar în seara aceea. Ea a izbucnit în plâns : „Deci asta era, de ce nu mi-ai spus nimic ? Simţeam eu că ceva nu-i în regulă cu tine, purtai o mască, nu mai ştiam cine stă în faţa mea."

Tăcerea este moartea relaţiei. Chiar dacă cei doi continuă să trăiască sub acelaşi acoperiş, ei devin treptat doi necunoscuţi ; trăiesc alături, dar nu împreună. Acceptăm cu uşurinţă că „nu e bine să spui întotdeauna adevărul". Asta ne scuteşte de capitularea în faţa emoţiilor care ar putea să apară. Fiecare trebuie să

reflecteze la adevăratele motive pentru care nu vrea să spună. Pentru a-l proteja pe celălalt ? Sau pentru a se proteja pe sine ?

Copiii lui Yvonne o iau cu maşina : „Te ducem pentru câteva zile la casa de odihnă, o să vezi, o să fie foarte bine. După ce-ţi revii o să te întorci acasă." Yvonne nu vrea să citească firma clădirii, Azil intercomunal. Copiii ei spun că se va întoarce acasă, vrea să-i creadă. La azil îi este greu să se integreze, să se ocupe de ceva. Luni întregi, în fiecare zi, spune : „Copiii mei vor veni să mă ia, acum sunt vindecată, o să mă întorc acasă." Copiii ei se feresc s-o anunţe că i-au vândut apartamentul. Le este prea greu să-i spună Yvonnei : „Ştii, mă simt vinovat că nu pot să mă ocup de tine acasă. Nu mai poţi trăi singură în apartamentul tău, aici este noua ta casă." A spune înseamnă a respecta. Înseamnă a-l considera pe celălalt o persoană, a-i dărui celuilalt mijloacele necesare pentru a-şi conduce viaţa. A nu spune înseamnă lipsă de respect, înseamnă să-l menţii pe celălalt într-o stare de dependenţă, să-l consideri incapabil să aibă grijă de el. Evident, când ne hotărâm să vorbim, este important să ne acordăm răgazul necesar pentru a asculta emoţiile pe care le trezim.

Poveştile mele nu interesează pe nimeni !

Mulţi dintre noi au această impresie. Ipoteza mea este că păstrăm o convingere din copilărie, când tata şi mama nu se arătau prea pasionaţi de poveştile noastre. Poate li se păreau desuete în raport cu problemele cu care se confruntau ei. Poate preferau să vorbească despre politică decât despre prietenul care l-a văzut pe un altul făcând un tobogan uriaş. În realitate, tot ceea ce i se întâmplă unui om este interesant pentru altul. Fiindcă toţi suntem oameni şi fiindcă ne putem identifica cu sentimentele trăite. Ceea ce ne plictiseşte uneori sunt raţionamentele prea subtile, când se repetă aceleaşi lucruri de sute de ori. Detaliile sunt interesante atunci când ne evocă emoţii, sentimente. Toţi oamenii sunt avizi de emoţii. A vorbi despre tine, despre ceea ce simţi îl îmbogăţeşte întotdeauna pe celălalt. Iar, uneori, poate să transforme o viaţă sau chiar mai multe, la fel ca în povestea Annei.

Într-o zi, Anna îi povesteşte unui coleg despre drama care i-a dat peste cap adolescenţa — moartea tatălui ei. Pentru moment, Bruno nu spune nimic, ascultă. Peste câteva zile, îi mărturiseşte cât de mult l-a ajutat discuţia lor să reflecteze la priorităţile din viaţa lui. De atunci petrece mult mai mult timp cu fiica lui de optsprezece luni şi a încercat să reia legătura cu fratele lui mai mare, pe care nu l-a văzut de cinci ani din cauza relaţiilor furtunoase cu fosta lui soţie ! Datorită Annei, a devenit conştient de importanţa unui tată. Uneori este suficient un declic pentru a

face o revoluție. Vorbind despre ea, împărtășindu-şi suferința, Anna a permis acest declic. Bruno şi fiicele lui îi vor fi recunoscători pentru multă vreme. Emoțiile împărtășite îi îmbogățesc pe toți.

37

A primi

Martine este tânăra mamă a patru copii ; acum două luni l-a născut pe cel mai mic. Îi povesteşte unei prietene cât de mult o oboseşte suptul de noapte... În timpul zilei nu se poate odihni fiindcă cei mari îi solicită şi ei atenția. Claire îi propune s-o ia pentru o jumătate de zi pe fetița ei de doi ani. Ceilalți sunt la şcoală. Astfel Martine ar putea să se odihnească un pic. Dar ea refuză : „Nu, n-are rost, oricum nu voi reuşi să mă odihnesc..." Când o întreb care este adevăratul motiv al refuzului, îmi mărturiseşte : „E drept că sunt epuizată, dar m-aş simți prost." Martine nu ştie să primească ajutor.

Săptămână trecută, fiind invitați la nişte prieteni, am adus cu noi un buchet superb de flori. Alesesem florile cu plăcere, gândindu-mă la ei. Dar am fost întâmpinați cu un „Nu trebuia !" M-am simțit dezamăgită. Nu le făcea plăcere să primească buchetul ? Uneori, politețea aduce a injurie ! Aş fi preferat să exclame : „Sunt superbe, mulțumim frumos, ne face mare plăcere."

„Nu trebuia." De câte ori n-ați auzit această expresie când ați oferit un cadou ? Sub masca politeții, se ascunde sentimentul de a nu merita. Aceste persoane simt că nu merită să primească. Probabil pentru că n-au fost obişnuite să primească multe mingiuțe ale afecțiunii.

„Nu ştiu cum să-ți mulțumesc." Pur şi simplu spunându-mi mulțumesc sau, mai bine, formulând ceea ce simți în legătură cu darul meu. E chiar aşa de greu să spui mulțumesc, privindu-mă în ochi cu recunoştință ?

Totul se petrece de parcă am căuta permanent să limităm apariția unor trăiri prea puternice. Ce-i drept, nu-i uşor să dai de înțeles cuiva că îl iubeşti, nu suntem obişnuiți cu asta ! Pentru a accepta să primiți, poate va fi nevoie să faceți un mic efort interior. Poate că astăzi refuzați să primiți fiindcă în trecut ați primit prea puțin. Gândiți-vă cum era în copilărie. De ce aveați nevoie ? Mental, dvs., adultul de astăzi, mergeți în întâmpinarea copilului care ați fost. Dăruiți-i, învățați-l că merită să primească.

Manuela are cancer. Soțul ei se ocupă foarte mult de ea. Ea suferă. Îi e greu să accepte ca soțul să o îngrijească. Când dure-

rea o ţintuieşte la pat, nu îndrăzneşte să-i spună. „Nu, totul e bine", îi răspunde atunci când el îşi face griji. Când o întreb de ce îl ţine la distanţă în felul acesta, ea se justifică : „Nu vreau să-l văd suferind", uitând că ea este cea bolnavă. Manuela nu se gândeşte la nevoile ei. Este nefericită fiindcă celălalt este nefericit... văzând-o pe ea nefericită ! Situaţia devine complexă ! O invit să se pună în locul soţului ei, să joace un rol. Îi propun să-şi schimbe locul, să devină Pierre şi să o privească pe Manuela. Astfel poate simţi ceea ce simte Pierre atunci când ea suferă pentru el şi-i refuză atenţiile. Manuela înţelege că, cu cât caută mai mult să-l protejeze, cu atât el se simte mai trist şi mai neputincios. În rolul lui Pierre, Manuela devine conştientă că lucrul de care are cea mai mare nevoie este ca ea să aibă încredere în el, să accepte să primească. **El n-are puterea de a o vindeca, dar îi poate dărui dragoste**. Este esenţial să nu-i răpească această putere. În urma şedinţei, Manuela şi-a deschis sufletul şi şi-a permis să primească. S-a simţit apropiată de el, iubită şi puternică.

Faceţi parte dintre aceia care spun : „Când mi-e rău, prefer să fiu singur" sau ştiţi să folosiţi încercările vieţii pentru a consolida legăturile cu cei din jur ?

38

A refuza

„Deci vii să petreci Paştele cu noi, draga mea !"

Noémi are douăzeci şi cinci de ani şi-i e tare greu să se despartă de părinţi. „Nu, mami, nu pot, am mult de lucru." Urmează o conversaţie suprarealistă pe tema „Munceşti prea mult, o să te îmbolnăveşti..."

De fapt, Noémi trebuie să înveţe să spună : „Nu, mami, nu vin, prefer să petrec aceste trei zile cu prietenii" sau „Prefer să rămân acasă, am douăzeci şi cinci de ani, am nevoie de independenţă".

Dacă mama i-ar spune : „Eşti egoistă, gândeşte-te la tatăl tău, care e bolnav !", ar putea răspunde : „Îmi iubesc tatăl, te iubesc şi n-o să vin la voi fiindcă vreau să fac altceva de Paşte."

E greu să nu începi să argumentezi, să nu cazi în capcana discuţiei despre boala tatălui, să eviţi acei „nu pot" care exprimă neputinţa ; e greu să-ţi asumi responsabilitatea propriilor fapte spunând „nu vreau" sau „aleg să". Dar ce bine te simţi după ce-o faci ! Dacă ştiţi să spuneţi „nu", puteţi în sfârşit să spuneţi „da". Nu din supunere sau dintr-o resemnare neputincioasă, ci un „da" adevărat, din toată inima.

Îmi amintesc de o întâmplare de acum câţiva ani. Ţineam cursuri serale la Conservatorul de arte şi meserii. Din când în când aveam întâlniri cu ceilalţi formatori. Într-o dimineaţă m-am trezit convinsă că nu-mi arde câtuşi de puţin să particip la întâlnire. Am sunat-o pe secretară şi am rugat-o să-i informeze pe şefi şi colegi că nu voi fi acolo la ora zece fiindcă n-am chef. Ea mi-a răspuns : „Bine, o să le spun că sunteţi bolnavă !

— Nu, nu sunt bolnavă, n-am chef să vin !

— Să le spun totuşi că nu *puteţi* veni ?

— Nu, spuneţi-le că nu *vreau* să vin."

A trebuit să stau un sfert de oră cu secretara la telefon. Pur şi simplu nu putea concepe că eu îndrăznesc să spun că n-am chef să vin. Încerca să-mi găsească scuze „valabile". Cu greu am reuşit s-o conving că eram responsabilă de sentimentele şi faptele mele.

Nu suntem întotdeauna conştienţi de preţul acestor mici laşităţi. Deşi o minciunică ne face să ne simţim bine pentru moment, scutindu-ne de confruntarea cu ceilalţi, pe termen lung

avem un preţ de plătit, fără să putem identifica întotdeauna cauza decepţiilor noastre. Fiecare laşitate alimentează sentimente inconştiente de ruşine şi lipsă de demnitate. Dar de ce ne-ar preocupa acestea, de vreme ce sunt inconştiente ? Fiindcă în general inconştientul ajunge să se manifeste într-un fel sau altul. Aceste sentimente refulate vă dirijează viaţa : atrag spre voi persoane nepotrivite, fac ca proiectele dvs. să dea greş, vă afectează relaţiile. Oare chiar merită ?

Se poate întâmpla ca, în anumite situaţii, când povara este prea grea, să fim obligaţi să mintim... Dar mie mi se pare că strategiile de deresponsabilizare de genul „sunt bolnav" sau „nu pot" sunt folosite abuziv, pentru a nu-l răni pe celălalt sau, mai ales, pentru a nu purta responsabilitatea acestor sentimente şi a nu fi nevoiţi să înfruntăm consecinţele. Este evident că o atitudine de acest gen are o urmare. Dacă spuneţi că sunteţi bolnav, veţi fi întrebat dacă vă este mai bine şi asta-i tot. Dacă spuneţi că n-aveţi chef să faceţi ceva, ceilalţi s-ar putea simţi jigniţi şi va trebui să furnizaţi explicaţii. Când m-am întors după-amiaza la birou, cei doi şefi ai mei de pe vremea aceea m-au întrebat de ce n-am vrut să vin. Le-am spus adevărul. Întâlnirile lor mi se păreau plicticoase şi inutile. Am vorbit despre asta, am căutat împreună soluţii şi le-am găsit. Întâlnirile au devenit terenul unor schimburi de idei pasionante. Dacă m-aş fi ascuns în spatele unei scuze, întâlnirile noastre ar fi rămas la fel de plicticoase şi aş fi fost nevoită să mă îmbolnăvesc cam des !

Dacă ne ascundem sentimentele, menţinem starea de fapt, ne facem părtaşi la ceea ce nu merge bine. Când formulăm ceea ce simţim, putem contribui la schimbarea lumii din jurul nostru.

39

A cere

Nu trebuie să cerem ca să nu obligăm. Nu trebuie să ne destăinuim ca să nu părem exigenţi. „Nu se cere !" Câţi dintre noi n-au auzit această regulă de la părinţii lor ! Presupunerea din spatele imperativului este că un copil n-are drepturi. Părinţii lui ştiu mai bine ce e bine pentru el. Deci el n-are dreptul să deschidă gura. Nu-i politicos să ceri ! Prin urmare, ne aşteptăm de la ceilalţi să ne ghicească nevoile.

Dragostea fiind percepută în mare măsură ca o contopire cu celălalt, avem tendinţa să credem că „dacă m-ar iubi într-adevăr, ar face ce vreau". „Dacă îi cer, nu mai are nici o valoare ; mi-ar plăcea s-o facă spontan." Dar uite că nu avem toţi aceleaşi nevoi, aceleaşi dorinţe şi aceeaşi cultură familială.

Nimeni nu vrea să mulţumească pe cineva care spune : „Dacă nu-mi satisfaci nevoile, înseamnă că nu mă iubeşti." Cel care cere cu adevărat acceptă să se confrunte cu refuzul.

Cereţi o... mângâiere

„Ia spune, nu vrei să-mi faci masaj la umeri ? Mi-ar plăcea nişte flori, n-ai vrea să-mi iei un buchet săptămâna asta ? Alegi tu ziua, îmi faci o surpriză. Ce îţi place la mine ?/Ce ţi-ai spus prima dată când ne-am întâlnit ?/Am chef de tine, nu vrei să mă mângâi ?/Am nevoie să-mi spui că mă iubeşti ca să simt mai puternic legătura cu tine, vrei să-mi spui nişte vorbe dulci ?" etc.

Formulaţi cereri clare. De asemenea, întrebaţi-i pe cei apropiaţi ce îşi doresc şi de ce au nevoie. Propuneţi-i partenerului de viaţă următorul exerciţiu : fiecare alcătuieşte o listă cu zece lucruri pe care i-ar plăcea să le facă celălalt pentru el, zece gesturi mărunte sau importante care alimentează relaţia, şi i-o înmânează celuilalt. În fiecare zi, fiecare dintre cei doi alege din listă un lucru dorit. Iată lista lui Nicole :

— Vreau să mă cuprinzi pe după talie
— Vreau să-mi zâmbeşti din când în când în timp ce te uiţi la televizor
— Vreau să-mi oferi un trandafir

— Vreau să-mi spui că mă iubeşti
— Vreau să-mi spui că rochia mea sau o altă haină îţi place
— Vreau să-mi repari lampa de pe noptieră
— Vreau să-mi torni ceaiul în cană la micul dejun
— Vreau să-mi pui unt pe tartine
— Vreau să mă săruţi pe gât atunci când nu mă aştept
— Vreau să mă suni la birou ca să-mi spui că mă iubeşti

Şi iată lista lui Hervé, soţul ei :
— Vreau să programezi magnetoscopul ca să înregistreze o emisiune pe care mi-ar plăcea s-o văd, dar nu am timp
— Vreau să mă inviţi într-o seară la restaurant
— Vreau să mă suni la birou într-o zi ca să luăm masa de prânz împreună
— Vreau să mă săruţi pe gât
— Vreau să-mi faci masaj la umeri şi pe spate
— Vreau să iei iniţiativa să mă mângâi
— Vreau să vii să te lipeşti de mine pe canapea în loc să te duci să speli vasele imediat după ce mâncăm
— Vreau să-mi oferi o plantă pe care s-o pun la mine în birou
— Vreau să-mi propui să ieşim în oraş
— Vreau să-mi aduci o băutură când mă uit la televizor

Cereţi... atenţie faţă de nevoile dvs.

„Te întorci înainte de miezul nopţii ; fetele de vârsta ta nu trebuie să hoinărească pe străzi după o anumită oră ! Gata, nu mai discutăm !"

Puneţi-vă pentru o clipă în locul fetei. Ce simţiţi când mama dvs. vă vorbeşte astfel ?

Acum, ascultaţi-o pe o altă mamă : „Când te întorci după miezul nopţii, sunt neliniştită fiindcă îmi spun că cine ştie ce ţi se poate întâmpla. Nu ştiu de ce miezul nopţii, n-are nici o logică, poate pentru că se spune că la ora asta se comit crimele, poate pentru că este ora la care caleaşca se transformă în bostan... În orice caz, mă tem să nu ai un accident sau să nu fii agresată... Până la miezul nopţii nu-mi fac griji. După aceea, am nevoie să te ştiu în siguranţă ca să pot dormi liniştită."

Ce simţiţi ? Ce-aţi vrea să faceţi în primul caz ? Dar în al doilea ?

O poruncă ne îndeamnă s-o încălcăm. Sentimentele inspiră respect. Între laxism şi autoritarism se află exprimarea emoţiilor. Emoţia mea este cea care impune o limită, nu o lege abstractă şi arbitrară. Un copil poate să respecte un sentiment, în general doreşte s-o facă. Deseori însă nu-i place să respecte o lege arbitrară. Am văzut copii care-şi călcau în picioare părinţii prea toleranţi,

care niciodată nu erau prezenţi în relaţie. Autoritarismul înseamnă controlul celuilalt, laxismul înseamnă controlul copilului asupra părintelui. Prezenţa în sine şi faţă de celălalt, precum şi exprimarea nevoilor constituie calea de mijloc, cea corectă.

E cald. De dimineaţă, Bénédicte îi tot spune băiatului ei să-şi scoată puloverul pe gât.

„Dar scoate-l odată, nu vezi ce cald e ?"

— Nu, nu, mi-e foarte bine aşa, nu mi-e cald", răspunde puştiul.

Seara, Bénédicte descoperă în sfârşit motivele acestui comportament irațional. Olivier nu-şi mai poate ascunde uriaşul semn roşu de pe gât.

Bénédicte explodează. „Ce-i asta ? De ce l-ai ascuns toată ziua ? Cine ţi-a făcut asta ?" Cum Oliver rămâne mut, începe să strige mai tare : „Spune-mi ce s-a întâmplat !" Apoi, înţelegând că nu procedează cum trebuie, îşi îmblânzeşte tonul şi îl liniştеşte : „N-o să te cert, dar trebuie să-mi spui." Degeaba.

A doua zi, Bénédicte îmi povesteşte scena. Eu o invit să vorbească despre propriile ei sentimente faţă de fiul ei. Iată conversaţia lor :

„Ce mai faci ?
— Bine, dar tu ?
— Eu nu fac bine.
— Ce s-a întâmplat, mami ?
— M-am gândit toată ziua la semnul pe care-l aveai pe gât duminica. Îmi fac griji. Îmi închipui tot felul de lucruri, poate eşti victima unui huligan la şcoală, poate eşti agresat, mă tem pentru tine. Apoi mă simt prost fiindcă nu vrei să-mi vorbeşti. Mă simt neputincioasă şi dezamăgită fiindcă nu poţi avea încredere în mine.

Olivier şi-a ascultat mama cu atenţie, a ridicat privirea de pe teme şi s-a aplecat spre ea. „Mami, să ştii că nu-i aşa de grav, doar că m-am bătut cu Dimitri. Nu voiam să ştii fiindcă mi-era teamă că n-o să mă crezi."

Observaţi dinamica relaţională : cu cât Bénédicte insista mai mult să ştie, cu atât Olivier se retrăgea. De îndată ce Bénédicte şi-a dezvăluit propriile sentimente în loc să-şi sondeze fiul, acesta n-a mai simţit nevoia să se apere de intruziunea mamei sale şi a reuşit să-i asculte nevoia.

Aripa sau pulpa

După cină, Jean Bernard, soţul meu, mă anunţă : „Am ceva de terminat în seara asta."

Altădată aş fi tăcut, spunându-mi în sinea mea : „Iar are ceva de făcut, tot eu o să stau cu copilul în braţe toată seara, n-o

să pot lucra. Cu toate astea, mă simt în formă, am chef să scriu. Calculatorul ăsta îl înghite cu totul, nu e drept, nu-mi acordă destulă atenție...” Dar de data asta am reflectat şi mi-am spus că, în final, înainte de a trece la întrebări şi răspunsuri, aş putea să-i spun nevoia mea şi să verific cât de importantă este nevoia lui.

„Pe o scară de la unu la zece, cât de important este pentru tine să lucrezi astă-seară ?”

— Să zicem... cinci.”

Am rămas cu gura căscată ! Pentru mine, prima lui formulare „Am ceva de terminat în seara asta” era imperativă. Mă aşteptam să fie undeva pe la nivelul opt sau nouă. Am fi negociat dur... aş fi capitulat. Dar nu era cazul. Răspunsul lui mă obligă să-mi asum responsabilitățile. Poate că dacă m-aş fi exprimat ar fi fost altfel de fiecare dată !

„Atunci, iubitule, cred că n-o să lucrezi astă-seară, fiindcă şi eu am o nevoie pe care o socotesc la nouă !”

— Bine, nici o problemă.”

Nu reuşesc să-mi revin. Funcționăm diferit. De obicei eu mă interesez mai întâi de intențiile lui, apoi eventual îmi formulez nevoile, dacă nu sunt absolut imperioase. Îmi imaginez că şi el face la fel. Iar când îşi exprimă nevoile, îmi închipui că sunt definitive şi mă supun. Doar că el vede lucrurile cu totul altfel. Îşi formulează dorințele... şi se aşteaptă ca eu să le formulez pe ale mele. Dacă nu spun nimic, deduce că n-am nici o nevoie. Pe scurt, bine că i-am spus.

Puneți pe masă un pui fript. Dacă vă plac aripile, din politețe, riscați să le oferiți invitatului dvs. Doar că acesta preferă pulpele. Nu îndrăzneşte să vă spună, este convins că şi dvs. preferați pulpele, ca el.

Dacă fiecare ar deveni puțin mai egoist, adică puțin mai realist, contactele ar fi mai directe, iar comunicarea ar putea deveni mai profundă.

Întrebaţi-i pe ceilalţi ce simt

„Nu ştiam că asta simți.

— Nu m-ai întrebat niciodată.”

De câte ori n-am auzit acest schimb de cuvinte ? Când îi propun unei persoane să pună întrebări celor din jur, adesea revine uluită şi plină de informații în loc de bănuieli. Porniți în explorarea celor din jur, întrebați-i ce simt față de dvs. şi față de toate celelalte.

Inteligența inimii se bazează pe capacitatea de a dărui, a primi, a cere şi a refuza. De asemenea, ea ne impune să ştim să-i

ascultăm pe ceilalți, să le descifrăm mesajele şi să ne rezolvăm conflictele de o manieră non-violentă.

Empatia şi rezolvarea conflictelor

40

A asculta cu adevărat

„Sunt grasă.

— Asta-i bună, ţi se pare.

— Tu n-ai cum să înţelegi !"

Geraldine a încercat să-şi liniştească prietena şi n-a reuşit decât s-o rănească şi mai tare.

Ascultarea activă — limbajul empatiei

Thomas Gordon este un discipol al lui Carl Rogers, părintele empatiei. El a sistematizat pentru uzul părinţilor aşa-numitul limbaj „eficient". Eficient în sensul că-şi atinge scopul — acela de a comunica. Pentru Gordon, o comunicare este ineficientă dacă unul dintre parteneri nu se simte respectat. Prima lui carte, apărută în 1976 şi intitulată *Parents efficaces, une autre écoute de l'enfant* (Părinţi eficienţi — un alt mod de a-ţi asculta copilul), a fost şi este în continuare un best-seller.

Intenţia lui era să-i înveţe pe părinţi limbajul pe care-l folosea la cabinetul său, limbajul empatiei, limbajul care rezolvă problemele.

Pe vremea aceea a fost foarte criticat de unii profesionişti, care se temeau că-şi vor pierde puterea asupra clienţilor. Thomas Gordon arată în ce măsură cei mai mulţi dintre noi nu ştiu să asculte. El ne oferă nişte chei, deopotrivă foarte simple şi foarte dificil de utilizat, fiindcă ne transformă relaţia cu ceilalţi şi cu noi înşine.

Gata cu jocurile de putere, cu constrângerile sau cu ameninţările pentru a obţine ceea ce vrem. Nu mai rămâne decât un schimb autentic între două fiinţe umane.

Avem tendinţa să ne repezim cu întrebări de genul „De ce ?" „De ce spuneţi asta ?" În loc să ascultăm, ne grăbim să oferim soluţii, pentru a ajuta, pentru a fi de folos, pentru a nu ne confrunta cu îngrozitoarea senzaţie de neputinţă.

Apelând tot la Rogers ca sursă de inspiraţei, Gordon a menţionat douăsprezece obstacole în calea comunicării, douăsprezece moduri de a interveni atunci când cineva încearcă să ne vor-

bească despre o emoţie sau despre o problemă, dar care blochează, dirijează sau strică relaţia.

Cele douăsprezece obstacole

1. A porunci, a cere, a ordona
Du-te la tine în cameră.
2. A ameninţa, a speria
Dacă nu încetezi, te bat.
3. A moraliza, a ţine predici
Nu e frumos să întrerupi pe cineva.
4. A da sfaturi, a propune soluţii
De ce nu te duci să te joci cu prietenii tăi ?
5. A da o lecţie, a enunţa fapte
Cărţile sunt făcute pentru a fi citite şi nu aruncate.
6. A judeca, a critica, a învinovăţi
Nu eşti atent !
7. A felicita, a lăuda
Eşti atât de drăguţ !
8. A ridiculiza, a da porecle
Ar trebui să-ţi fie ruşine.
9. A interpreta, a analiza
Eşti pur şi simplu geloasă pe femeia asta.
10. A linişti, a simpatiza
Nu-i nimic, o să treacă.
11. A ancheta, a chestiona
De ce ai făcut asta ?
12. A eluda, a face diversiune, a lua lucrurile uşor
Uite ce frumos e afară !

Aproape toate atitudinile noastre obişnuite sunt etichetate ; dar altfel ce-am putea spune ? Nimic.

Celălalt n-are nevoie decât să fie ascultat, are nevoie de o tăcere atentă şi de prezenţa dvs. ; sau de un mod de a-l asculta care-i permite să meargă mai departe, să se elibereze de povara prea grea a propriilor sentimente, să-şi decanteze trăirile şi, puţin câte puţin, să găsească singur soluţii. Euripide a spus : „Vorbeşte atunci când cuvintele tale sunt mai puternice decât liniştea, sau taci." Respectaţi emoţia. Atât.

Plânge. Dacă vă repeziţi cu o întrebare de genul „ce se întâmplă ?", îl obligaţi să vă povestească fapte, să vă spună motivul emoţiei lui. Nu îl cunoaşte întotdeauna, deci e mai bine să rămâneţi prudent şi, pentru început, să-l lăsaţi să-şi plângă lacrimile, însoţindu-l prin cuvinte ca „Eşti trist", „Pari tulburat" etc.

Thomas Gordon a numit „ascultare activă" această prezenţă atentă, punctată de fraze care reflectă ceea ce s-a spus. Contrar ideilor primite, nu faptele sunt importante, ci sentimentele pe care acestea le trezesc în noi.

„Sunt grasă." O posibilă reformulare : „Nu te placi pe tine însăţi !"

„N-o să reuşesc niciodată." O posibilă reformulare : „Ţi-e teamă că n-o să reuşeşti."

Să ne eliberăm de „de ce ?"

Dacă vă simţiţi nepregătit sau prea tentat să oferiţi soluţii sau sfaturi cuiva pe care vreţi să-l ajutaţi, încercaţi aceste formulări :
Reflectaţi emoţia persoanei :
Vă e greu să...
E dificil...
Văd că... (sunteţi trist, astăzi nu vă merge prea bine...)
Îmi imaginez că...
Sunteţi... (trist, furios, neliniştit)
Vă întristează ideea de...
Vă place...
Întrebări deschise :
Ce se întâmplă ? (Nu-i spuneţi : „Ce te face să crezi asta ?" ci „Ce te face să te gândeşti la asta ?")
Ce-ai simţit când...
Ce vă întristează cel mai mult ? Ce vă e înfurie cel mai tare ? (când persoana manifestă emoţia respectivă)
Ce vă lipseşte cel mai mult ?
Ce vă preocupă cel mai mult ?
Cum vi se pare situaţia asta ?
De ce vă este cel mai frică ?
De ce aveţi nevoie ?
Iar după ce situaţia a fost dezbătută îndelung şi emoţiile au fost discutate, puteţi ajunge la :
Ce-aş putea face pentru dvs. ?
Cum pot să vă ajut ?

Gestionaţi-vă propriile emoţii ca să nu vă amestecaţi în viaţa altcuiva

Suntem tentaţi întotdeauna să ne proiectăm propriile experienţe, propriile emoţii asupra experienţelor altcuiva. Daniel avea leucemie şi trebuia să i se facă o grefă de măduvă osoasă. Familia, prietenii, toţi au insistat să fie operat. Propria lor frică de boala lui

Daniel îi împiedica să manifeste empatie ; incapabili să asculte, dădeau sfaturi. Doreau ca Daniel să urmeze recomandările medicilor fiindcă nu voiau să se simtă responsabili. Dar el se temea. Nu voia să se opereze. Atâta l-au implorat şi ameninţat toţi cei care-l iubeau, încât l-au convins să meargă la operaţie. A murit, i-a cedat inima. Firește, nu toți oamenii care se tem de operație mor în cursul intervenției. Dar nici nu sunt toți atât de îngroziți încât să o amâne. Acesta a fost cazul lui Daniel. La insistențele celor din jur, a renunțat la propriile sentimente. Fiecare trebuie să ia decizii pentru viața lui. Trebuie să învățăm să face față emoțiilor noastre pentru a fi capabili să respectăm drumul altcuiva.

Îmi plac întrebările canadienilor : „Mă face să spun da ?" sau „Mă face să spun nu ?" Sunt întrebări pe care trebuie să ni le punem în interiorul nostru. Sunt mai sigure decât îndoielile obişnuite, „E bine sau e rău", care fac apel la nişte repere exterioare. Fiecare are altă părere despre ce e bine şi e rău. E mai bine să ne ascultăm inima.

Universalitatea emoţiilor

Acum câţiva ani, am ţinut un stagiu de o săptămână pe tema culpabilităţii. În grupa noastră era un marocan. În primele două zile, discursul lui a fost : „Voi n-aveţi cum să înţelegeţi, nu sunteţi musulmani. Noi nu cunoaştem sentimentul de vinovăţie. Noi nu simţim lucrurile la fel ca voi." A treia zi a rămas tăcut, observa cu mare atenţie. În timpul exerciţiilor, fiecare participant îşi împărtăşea trăirile profunde, manifesta emoţii într-un cadru de mare autenticitate. Impresionat de sinceritatea tuturor, frica lui iniţială de a fi judecat din cauza religiei lui, a tradiţiei lui a dispărut. În a patra zi l-am văzut plângând... La evaluarea de la sfârşitul stagiului, ne-a emoţionat pe toţi, spunându-ne că ceea ce simţise îi dovedea că toţi oamenii sunt la fel, că musulmanii trăiesc aceleaşi emoţii ca budiştii, hinduşii sau creştinii. Şi-a dat seama că sentimentul de culpabilitate îi marcase viaţa din prima clipă şi chiar îl împiedica să pună la îndoială anumite aspecte ale educaţiei pe care o primise.

Dacă sunt în contact cu emoţiile lor, fiinţele umane pot face schimb fără obstacole. În domeniul emoţional, toţi suntem la fel şi putem să ne regăsim dincolo de barierele culturale.

La început, Paul Ekman[25] credea că evenimentele care declanşează emoţii sunt condiţionate cultural, iar emoţiile sunt universale. Unul dintre studenţii lui i-a demonstrat contrariul. Şi evenimentele declanşatoare sunt universale.

În 1967, Ekman a prezentat unor papuaşi din Noua Guinee nişte fotografii înfăţişând diverse expresii emoţionale şi le-a cerut să povestească evenimente care le-ar putea explica. Nu numai că papuaşii au identificat corect emoţiile studenţilor americani, dar sugestiile lor privind interpretarea factorilor declanşatori erau asemănătoare.

În ceea ce priveşte expresia de frică, explicaţia cea mai comună era „a fi atacat de un porc sălbatic". Dacă înlocuiţi animalul cu un câine turbat, interpretarea e valabilă şi pentru Occident. Evident, detaliile sunt culturale, dar motivul, în cazul de faţă pericolul de a fi rănit fizic de un animal, rămâne acelaşi. La fel s-a întâmplat cu celelalte şase emoţii studiate. Tristeţea — pierderea unui obiect de care te simţi legat. Surpriza — un eveniment neaşteptat, sau opus aşteptării. Dezgustul — ceva care provoacă repulsie organelor de simţ sau convingerilor. Pentru furie, Ekman a găsit cinci antecedente : frustrarea când intervine ceva într-o activitate, ameninţarea fizică, insulta, cineva care ne calcă în picioare valorile, furia altcuiva îndreptată împotriva noastră. În cazul bucuriei, antecedentele erau în număr de patru : plăcerea, excitaţia, lauda şi uşurarea.

În 1984, Levy, un alt specialist pasionat de limbajul emoţiilor, a făcut o observaţie importantă : tahitienii nu au un cuvânt pentru tristeţe. Dar observaţiile au arătat că ei îşi exprimă tristeţea în cazul unui deces, chiar dacă atribuie aceste manifestări emoţionale mai degrabă bolii decât pierderii.

Pe întregul glob, frica, surpriza, furia sau bucuria se exprimă prin aceleaşi contracţii musculare. Mesajele corpului mint rareori.

A asculta cu corpul ; sincronizarea

Corpul ne vorbeşte. În loc să ne considerăm mai presus decât ceilalţi interpretând felul în care stau picior peste picior sau în care-şi trec mâna prin păr, să folosim acest limbaj corporal pentru a ne înţelege mai bine pe noi înşine. Mulţi cercetători au descris procesul sincronizării. Deşi mecanismele ei subtile încă nu sunt înţelese pe deplin, putem observa următorul lucru : fiinţele umane care comunică au tendinţa să adopte spontan aceleaşi posturi, să facă aceleaşi gesturi, să folosească acelaşi ton al vocii şi, uneori, acelaşi vocabular. Corpurile lor se sincronizează,

25. Paul Ekman, Ph. D., este profesor de psihologie la universitatea din San Francisco, California. Cărţile sale despre expresiile faciale şi natura emoţiilor sunt lucrări de referinţă. A publicat mult în ultimii treizeci de ani. În 1994, a coordonat o lucrare colectivă intitulată *The Nature of Emotion, Fundamental Questions* împreună cu Richard J. Davidson (profesor de psihologie şi psihiatrie la universitatea din Wisconsin).

se mişcă în acelaşi ritm. Uneori, procesul este abia perceptibil, alteori iese puternic în evidenţă. De fapt, toţi dansăm. Trupurile noastre interacţionează şi îşi vorbesc fără să fim conştienţi de acest lucru. A fost nevoie de camerele şi filmele lui Birdwhistl pentru a-l descoperi. Încetinirea sau, dimpotrivă, accelerarea imaginilor ne dezvăluie acest proces atât de subtil, care în general trece neobservat. Procesul sincronizării este inconştient. Dacă îl folosim în mod conştient când relaţia cu cineva este dificilă, putem îmbunătăţi empatia. Punându-ne într-o postură apropiată de cea a interlocutorului nostru, vorbind în acelaşi ritm ca el, reproducându-i gesturile şi, mai ales, sincronizându-ne respiraţia cu a lui, putem simţi ce e în sufletul lui, fiindcă toţi oamenii simt aceleaşi emoţii când adoptă aceleaşi poziţii.

Dacă Éric vă vorbeşte despre frica lui şi dvs. îl ascultaţi tolănit în fotoliu, cu braţele deschise şi capul dat pe spate, va avea senzaţia că nu-l înţelegeţi. Dealtfel, probabil chiar aşa stau lucrurile, fiindcă în această poziţie nu puteţi simţi frica, deci nu puteţi să vă identificaţi cu trăirea lui. Uitaţi-vă la Éric : probabil că este mai curând încordat, aplecat în faţă şi are mâinile crispate.

A asculta cu inima înseamnă a asculta cu trupul. Sentimentele le trăim în corp. O emoţie se citeşte pe faţă, prin mimică, schimbarea direcţiei privirii, modificarea culorii pielii. Ea se reflectă în atitudinea corporală, în tensiunile musculare, în ritmul cardiac şi respirator.

Împreună cu echipa ei de cercetători, Susana Bloch a demonstrat acest lucru încă din anii 1980 : „Fiecărei emoţii fundamentale îi este caracteristică nu doar de o expresie facială sau o poziţie, ci şi un ritm respirator. Acesta din urmă este atât de important, încât putem induce o anumită stare emoţională invitându-l pe subiect să reproducă respiraţia corespunzătoare."

Pentru a simţi ceea ce simte celălalt, respiraţi ca el, adoptaţi aceeaşi poziţie, imitaţi-i mimica, modulaţi-vă volumul şi tonul vocii după vocea lui. Să nu vă neliniştească ideea de a-l imita... Tot ce se va întâmpla este că va avea mai multă încredere în dvs. Îl veţi înţelege mai bine şi el va simţi asta. Dacă tonalitatea şi volumul vocii dvs. sunt apropiate de cele ale lui, se va simţi înţeles. Iar dvs. chiar îl veţi înţelege mai bine.

41

A descifra pentru a dezamorsa

„Puneţi-o acolo ! Nu ! Ah, mai am şi alte lucruri de făcut !" Vânzătoarea este încordată, agresivă, aproape nepoliticoasă. Xavier ar putea să se enerveze, simte că-şi iese din pepeni. La urma urmei, vine să-i aducă sticlele goale, comandă cincizeci de litri de suc de mere şi ea e tot nemulţumită ? Îşi reţine o observaţie răutăcioasă şi priveşte în jur. E frig, plouă, sunt puţini clienţi. Poate de-asta e prost dispusă femeia. Face o încercare : „Cred că vă e greu în dimineaţa asta, sunteţi supărată fiindcă e urât şi nu sunt prea mulţi clienţi ?"

Femeia ridică ochii spre el : „Nu, nu-i vorba de asta... dar într-adevăr nu-i uşor şi sunt supărată." Zâmbeşte. „Uitaţi sticlele. Maşina dvs. e departe ?"

Oare lumea asta n-ar fi un loc mai plăcut dacă am întâlni mai des persoane atente cum este Xavier ? Câţi dintre noi, în aceeaşi situaţie, n-ar fi întors spatele acestei vânzătoare agresive, n-ar fi suportat în tăcere sau n-ar fi insultat-o ?

Empatia este o dimensiune foarte importantă a inteligenţei emoţionale. Ea ne cere să ne desprindem de egocentrismul nostru pentru a ne concentra pe trăirea altcuiva. A manifesta empatie înseamnă a simţi fără a judeca. Prin tot ceea ce spune sau face, o persoană nu vorbeşte decât despre ea însăşi, despre nevoile şi aşteptările ei. Cu cât frazele ei sunt mai critice sau chiar injurioase, cu atât ele trădează o suferinţă mai profundă, o indispoziţie, o lipsă. Atâta vreme cât sentimentele lui nu vor fi auzite, cel care suferă va continua să le dea glas prin comportamente inadecvate.

Nadine se plânge de relaţia dificilă cu fiul ei. E foarte furioasă şi nu reuşeşte să se facă auzită de el : „Nu pot să-i vorbesc, nu mă ascultă, îl plictisesc şi nici măcar nu ascunde asta. După două minute de conversaţie, începe să caşte ! Nu vine la întâlnirile de familie şi nici nu ne spune. Nici măcar de ziua mea n-a venit ! Pe lângă asta, mereu trebuie să-i dau bani sau să-i împrumut maşina. În paranteză fie spus, mi-a stricat deja trei... A, să nu credeţi c-am tăcut din gură. I-am spus că sunt furioasă, mi-am exprimat frustrarea : „Am făcut atâtea pentru tine, sunt o mamă bună." De fiecare dată mă ascultă, spune că o să fie atent... Dar continuă."

Când mesajele sunt ineficiente, n-are nici un rost să le repetăm. Faptul că Nadine îi spune de nenumărate ori fiului ei că e nemulțumită nu face decât să înrăutățească situația. Şi-atunci ? Ar trebui să-l lase în pace ? Nu, ar trebui să-l asculte. Xavier încearcă să exprime ceva ce nu reuşeşte să formuleze în cuvinte. Empatia din partea mamei ar însemna să încerce să vadă ce simte, să-i descifreze atitudinile pentru a-l înțelege mai bine. Pentru a face un pas în această direcție, am întrebat-o pe Nadine : „Poți să-ți închipui motivele pentru care se poartă aşa ?

— Încearcă să mă țină la distanță... (tace)... Ce-i drept, l-am dădăcit prea tare, am fost prea prezentă, chiar copleşitoare."

Înțelegând că Xavier caută să scape de o prea mare dependență, furia ei dispare. În sfârşit, poate să-l asculte. Împreună cu Nadine, am construit o frază empatică pentru Xavier : „Când văd că nu vii de ziua mea, când mă suni ca să-mi spui că ai nevoie de bani, când caşti atunci când îți vorbesc, mă gândesc că eşti supărat pe mine şi înțeleg asta, fiindcă îmi dau seama că în trecut te-am copleşit, am fost prea prezentă. Mi-ar plăcea să vorbim şi să-mi spun toată supărarea ta, ca să putem avea o relație mai bună."

Chei care deschid zăvoarele inimii

Sunt şanse ca primul răspuns al lui Xavier la fraza empatică a lui Nadine să fie ceva de genul : „Ce vrei de fapt ?" Probabil că încă nu e conştient de motivația actelor sale. În plus, i-ar fi greu să se lase descoperit în acest fel, mai ales de propria mamă. Dar ideea îşi va croi drum în mintea lui... Poate că va fi prima dată când mama lui îi permite să fie furios pe ea ; are nevoie de timp ca să se obişnuiască.

În general, când reacția interlocutorului este aceea de a se închide în sine, nu vă încăpățânați. Centrați-vă în continuare pe emoțiile lui. Ar fi inutil să vă repetați, asta n-ar face decât să-i sporească rezistența. Nu vă poate auzi ? Mai înainte trebuie să-l auziți dvs. pe el. Se teme de propriile emoții, se simte vinovat, vrea să se răzbune... Sunt multe motive care-l pot împiedica să vă răspundă. Nu lăsați ca atitudinea lui defensivă să se transforme într-un joc de putere, nu încercați să-l faceți cu orice preț să vorbească... Spuneți-i, alternativ, ce înțelegeți dvs. din atitudinea lui şi cum vă simțiți când reacționează astfel. Un mesaj empatic : „Eşti mişcat de ceea ce ți-am spus şi nu ştii cum să-mi răspunzi..." şi un mesaj afirmativ : „Când nu-mi răspunzi, mă simt trist şi dezarmat, am impresia că nu mă iubeşti, am nevoie să mă priveşti şi să mă linişteşti." Şi lăsați-l să iasă din starea aceea în propriul său ritm. Apoi vorbiți-i ! Cu calm, cu sânge rece, fiindcă este esențial ca fiecare dintre voi să-i spună celuilalt ce a simțit.

— Ce simțeai când nu spuneai nimic ?
— Ce-ți spuneai ?
— Cum pot să te ajut în aceste momente ?
— Ce comportament vrei să adopt ?

Cereți chei pentru a deschide nişte porți care se pot închide automat, în pofida dorinței proprietarului de a le lăsa deschise. Nu avem o putere deplină asupra mecanismelor noastre psihice, ar fi irealist să ne aşteptăm de la ceilalți să nu se mai închidă în sine. Dimpotrivă, avem nevoie de mijloace pentru a progresa împreună.

Să ştii să renunți la jocurile de putere, să nu mai cauți să câştigi, ci să-ți pui la treabă toată sensibilitatea pentru a-ți îmbunătăți relațiile este o dovadă de inteligență emoțională. Problema este că n-avem întotdeauna chef să-l ascultăm pe celălalt. Emoțiile lui riscă să trezească în noi sentimente de culpabilitate sau tristețe. Atunci, mai mult sau mai puțin conştient, îl împiedicăm să vorbească. Este important să formulăm lucrurile de la început. Dacă le ținem prea mult în noi, devin dureroase, pline de ranchiună. Nu mai suntem capabili să ascultăm.

42

Cum să răspundem la agresivitate

Sarah, o femeie foarte frumoasă, se consideră urâtă... Fiindcă e atât de înaltă, încât mersul pe stradă e un chin. Bărbaţii şi femeile întorc capul după ea, iar ea citeşte în privirile lor „Nu eşti ca noi." Deduce din asta : „Sunt urâtă." Eu o învăţ arta de a replica.

La un colţ de stradă, se întâlneşte cu doi bărbaţi. Unul dintre ei îi spune celuilalt : „Cu o femeie ca asta, mi-ar trebui o scară !" Ea se întoarce spre el, îl priveşte în ochi şi, fără nici un fel de animozitate, se centrează asupra lui : „Vă simţiţi atât de mic ?"

El o priveşte uluit. Apoi răspunde, mişcat : „De unde ştiţi ? Sunt mezinul unei familii cu cinci copii şi mereu am suferit foarte mult din cauza asta."

Îşi zâmbesc.

Povestesc de multe ori această istorioară adevărată, iar sala răspunde în cor : „Şi s-au căsătorit şi au avut o droaie de copii." Nu, nu s-au căsătorit, nici măcar nu s-au mai văzut. Dar un asemenea schimb implică multă intimitate. Cei doi s-au simţit bine, s-au simţit recunoscuţi, înţeleşi. Au schimbat între ei „caldedulci", nu „frig-înţepători". Cu toate acestea, prima frază era o provocare. Pentru a nu ne simţim răniţi de celălalt, este suficient să nu muşcăm momeala şi să ne gândim mai curând la nevoile pescarului. Pentru aceasta trebuie să ne vindecăm rănile din trecut ; altfel, celălalt are o ocazie bună să le zgândăre.

„Şacalii sunt nişte girafe care au o problemă de limbaj"

Orice critică, orice agresiune este expresia unei nevoi nesatisfăcute, spune Marshall Rosenberg, formator şi conferenţiar. La stagiile lui despre comunicarea non-violentă, foloseşte nişte instrumente pedagogice originale : două marionete reprezentând un şacal şi o girafă se insultă şi îşi vorbesc. Limbajul şacalului este marcat de critici şi manipulări, definiţii şi judecăţi. Limbajul girafei este limbajul inimii. A ales girafa ca simbol al comunicării

non-violente fiindcă este animalul cu inima cea mai mare (proporţional cu corpul). Girafa îşi asumă riscul de a-şi arăta vulnerabilitatea şi de a-şi împărtăşi visurile ; graţie gâtului ei lung, are o vedere de sus asupra lucrurilor, ceea ce-i dă posibilitatea să prevadă consecinţele acţiunilor ei pe termen mai lung. Girafa ascultă, îşi exprimă sentimentele, emite cereri şi oferă empatie. Ştie să se afirme şi o face cu onestitate. Emblemă a violenţei, şacalul se implică în jocuri de putere. Etichetează, judecă, clasifică, diagnostichează şi emite pretenţii. Îi controlează pe ceilalţi mizând pe sentimentele lor de culpabilitate. Şacalul şi girafa sunt metafore ale atitudinilor noastre faţă de ceilalţi. Este important să ne amintim că un şacal caută întotdeauna o girafă care să-l ajute să descifreze ceea ce încearcă să exprime. Fiindcă „şacalii nu sunt decât nişte girafe care au o problemă de limbaj" ; niciodată nu putem sublinia îndeajuns acest lucru.

Din anii şaptezeci, tot auzim lucruri ca „Eşti responsabil de ceea ce simţi", „Nimeni nu te poate face să simţi ceva"... Fritz Perls a fost cel care a venit cu ideea că emoţiile noastre nu sunt provocate de ceilalţi şi invers, nu noi le provocăm emoţii celor din jur. Dar conceptul iniţial s-a deplasat spre moda lui „dacă simţi asta, e problema ta", ceea ce nu înseamnă decât evitarea responsabilităţii reciproce. Comportamentele noastre influenţează emoţiile celorlalţi şi acesta e un lucru bun. Prin urmare, asumaţi-vă partea dvs. de responsabilitate în ceea ce priveşte reacţiile celorlalţi faţă de dvs. Dar reformulaţi în mod sistematic mesajele „tu eşti", care vă definesc, în mesaje care exprimă sentimentele suscitate de comportamente.

Vi se spune : „Nu eşti bun de nimic". Puteţi răspunde astfel : „Eşti furios fiindcă ai sentimentul că n-am înţeles ce voiai să-mi spui."

În general, când cineva vă transmite un mesaj acuzator, căutaţi sâmburele de adevăr.

„Am impresia că nu mă mai iubeşti", îi spune Raymond lui René. Un răspuns de genul „Ba da" sau „ba nu" blochează comunicarea şi pune în pericol relaţia. Celălalt se simte neînţeles, dvs. îi confirmaţi într-un fel că „nu vă pasă de el" fiindcă nu ţineţi cont de ceea ce încearcă să vă spună, în felul lui stângaci. Oare Raymonde nu s-ar simţi mai liniştită dacă ar auzi adevărul ?

„Aşa e, să ştii, de câteva zile mă enervez pe tine fiindcă nu ştiu ce să fac. Chiar mi-ar plăcea să mă duc să-mi văd părinţii şi tu nu vrei să vii."

Recunoaşterea greşelilor, scuzele

Marthe a uitat de ziua de naştere a fiului ei. Când el îşi exprimă frustrarea, Marthine exclamă : „Doar n-o să faci caz de atâta

lucru !" Refuză să se simtă vinovată şi îşi neagă responsabilitatea, minimizând incidentul. Pentru cineva nesigur pe sine poate fi foarte greu să-şi ceară scuze. Are impresia că-şi pierde rangul.

Empatia înseamnă să spui „Înţeleg că eşti furios...", să aştepţi un moment pentru a-i permite celuilalt să înţeleagă că sentimentele lui au fost recunoscute şi apoi să adaugi : „Îmi pare rău că te-am rănit".

Abia după ce aţi auzit, acceptat şi recunoscut importanţa sentimentelor celuilalt puteţi da glas motivelor care v-au condus la acel comportament.

În final, propuneţi-i să vă reparaţi greşeala. În loc să-i duceţi flori data viitoare fără să-i spuneţi nimic, întrebaţi : „Cum pot să te ajut ?"

43

Rezolvarea conflictelor

Aveţi un conflict cu Gustave sau Thérésa ? De ce continuaţi să suferiţi ? Faceţi primul pas. Nu e greu decât dacă rămâneţi angrenat în dinamica jocului de putere, unde a căuta împăcarea este totuna cu a-ţi pierde poziţia.

„Eu însă vă spun vouă : Nu vă împotriviţi celui rău ; iar cui te loveşte peste obrazul drept, întoarce-i şi pe celălalt. Celui ce voieşte să te judece cu tine şi să-ţi ia haina, lasă-i şi cămaşa. Iar de te va sili cineva să mergi o milă, mergi cu el două. (Matei 5, 39—41). Să fie vorba despre pasivitate ? Autorul nu poate fi acuzat în nici un caz de laşitate ! A întinde şi celălalt obraz înseamnă adevăratul curaj, acela de a rezista dorinţei de răzbunare pentru a-l confrunta pe celălalt cu responsabilitatea sa. A întinde şi celălalt obraz nu înseamnă să fii slab şi să accepţi loviturile, ci să-ţi priveşti agresorul în ochi fără teamă şi fără agresivitate ! Dacă nu vă lăsaţi dominat de violenţă, dacă observaţi impulsul violent care se manifestă în celălalt, îi permiteţi să se vadă pe sine. Această privire face toată diferenţa ; ea singură poate face să înceteze loviturile. E mult mai greu să loveşti pe cineva care vă priveşte în ochi fără nici un fel de animozitate decât pe cineva care se fereşte sau se manifestă agresiv. Dacă loviţi la rândul dvs., îi oferiţi adversarului scuza deresponsabilizării, justificaţi o nouă lovitură. „A răspunde la violenţă cu violenţă înseamnă să devii complice la răul căruia vrei să i te opui şi să perpetuezi violenţa la infinit[26]."

Nu este vorba despre a accepta să fii lovit, ci dimpotrivă. A întinde şi celălalt obraz înseamnă *să nu-i mai dai celuilalt permisiunea să te lovească.* O persoană care se manifestă violent este prizonierul unor sentimente incontrolabile de groază, neputinţă sau ură. Pentru a face să înceteze violenţa, este necesar să nu mai alimentăm aceste sentimente. Dacă vă este frică, încurajaţi teama celuilalt ; dacă vă închideţi faţă de el, îi sporiţi sentimentul de neputinţă ; dacă nu-l puteţi asculta, e posibil ca el să vă urască şi mai mult.

„Pentru a lupta împotriva a ceea ce e imoral, am în vedere o

26. Jean-Marie MULLER, *L'Évangile de la non-violence* (Evanghelia non-violenţei), p. 54.

opoziție mentală şi, ca urmare, morală. Caut să tocesc de tot sabia tiranului, nu rănindu-l cu o armă mai ascuțită, ci înşelându-i aşteptarea că-i voi opune o rezistență fizică. Va găsi la mine o rezistență a sufletului care scapă înțelegerii sale. La început, această rezistență îl va orbi, apoi îl va obliga să se supună. Iar faptul de a se supune nu-l va umili pe agresor, ci îl va înălța"[27], scrie Gandhi. Această dimensiune face diferența între pacifism şi non-violență. Adeptul pacifismului înăbuşă conflictul, adeptul non-violenței îndrăzneşte să-l trăiască fără să se lase angrenat pe spirala violenței. Pacifismul se poate reduce uneori la o resemnare pasivă în fața nedreptății, dar non-violența se implică în conflict, ea este afirmarea dreptății şi refuzul violenței ca instrument de rezolvare a conflictelor. Îmi place această frază a lui Mahatma Gandhi : „Ochi pentru ochi înseamnă o lume oarbă." Legea talionului era un progres în sensul că limita violența : un ochi pentru un ochi, nu mai mult. Dar ea continuă să justifice spiritul de răzbunare. Nu-i uşor să renunțăm la nişte reguli de conduită care ni se par fireşti şi legitime.

„Violența este percepută întotdeauna ca o răzbunare legitimă. Prin urmare, trebuie să renunțăm la dreptul de răzbunare, chiar şi la cel care, în multe cazuri, trece drept legitimă apărare. Deoarece violența este mimetică, deoarece nimeni nu se simte responsabil de prima ei izbucnire, doar renunțarea necondiționată ne poate conduce la rezultatul dorit", spune René Girard.

Fireşte, tehnica nu are o eficacitate absolută. În primul rând pentru că nu este o tehnică, ci o atitudine mai curând interioară decât exterioară. „Ea este, în esență, un apel la conştiința şi la libertatea duşmanului nostru, pentru ca el să-şi recunoască fapta nedreaptă şi să renunțe la a mai face rău. Dar chiar prin asta el îşi păstrează puterea de a refuza acest apel şi de a face rău în continuare" (Jean-Marie Muller). Acest om care astăzi vă loveşte, vă insultă sau vă denigrează are şi alte fațete. A întinde şi celălalt obraz înseamnă să-i atragi atenția către aceste părți ale lui, invizibile în momentul acela, dar care există în el. Având încredere în părțile lui drepte şi sensibile, le dăm şansa să se manifeste. „Nu este vorba despre a crede că celălalt este bun, ci a crede că este capabil de bunătate" (Jean-Marie Muller).

Puterea compasiunii

Pauline suporta de luni întregi un şef extrem de autoritar. Nu scăpa nici o ocazie să o înjosească, abuza de ironii usturătoare şi nu ezita să-şi bată joc de ea în public. De fiecare dată când îl întâlnea, era îngrozită. În asemenea împrejurări, compasiunea este cea mai puternică armă. Am ajutat-o pe Pauline să-l vadă pe şeful ei ca pe un băiețel nefericit, neputincios, care nu găseşte decât această manieră ridicolă de a-şi da mai multă importanță.

Data următoare când şeful a intrat în birou, Pauline s-a uitat la el... El a ieşit, în mod evident tulburat, fără să spună nici un cuvânt. Câştigase un set. Bineînțeles, şi-a reluat repede rolul şi a umilit-o în fața adunării directorilor... Această ultimă umilință publică a fost ca o luptă pentru onoare. În cincisprezece zile, relațiile dintre ei s-au schimbat complet. N-au devenit prieteni, nici pe departe, dar astăzi şeful o respectă.

27. GANDHI, *Lettres à l'ashram* (Scrisori către ashram), Paris, Albin Michel, 1937, p. 109—110, citat de Jean-Marie Muller în *L'Évangile de la non-violence.*

Să însoţim dezvoltarea afectivă a copiilor

44

Locul sentimentelor

„Camille, ce ți-am explicat ?" Camille e distrată. Nu reuşeşte să se gândească la altceva decât la divorțul părinților. Dar nimeni nu-i pune întrebări. Îşi dă seama prea bine că atunci când profesorii o bombardează cu „la ce te gândeşti ?" ei nu aşteaptă de fapt un răspuns. Ce s-ar întâmpla dacă ar spune la ce se gândeşte cu adevărat ? De fapt, nici nu gândeşte cu adevărat, nu gândeşte clar. Tocmai asta-i problema, ceața din capul ei. Săptămâna trecută, mama i-a spus că se desparte de tata. Camille a simțit o imensă tristețe. În mintea ei totul e negru. Îşi aminteşte momente în care a fost rea cu părinții ei. Se simte vinovată, poate că din cauza ei se despart. „O faci pe mama să sufere", spunea deseori tata. Lui Camille îi este frică ; ce-o să se întâmple cu ea ? De ce-ar interesa-o desenele ciudate pe care le face învățătoarea pe tablă ? Camille are mintea plină de lucruri pe care să se concentreze. Dacă ar fi lăsată să vorbească despre ce o preocupă, poate ar reuşi să-l îndepărteze din minte şi să se gândească la altceva. Dar la majoritatea orelor de şcoală nu este loc pentru sentimente. Trebuie „să-ți laşi viața personală la vestiar", cum avea să i se spună mai târziu, la serviciu.

Trebuie să ne educăm copiii ?

„Departe de a avea drept obiect unic sau principal individul şi interesele lui, educația este în primul rând un mijloc prin care societatea reînnoieşte în permanență condițiile propriei sale existențe" (Emile Durkheim).

Ne ducem viața în societate şi avem nevoie de reguli pentru a trăi împreună în armonie. Colectivitatea are nevoie de o anumită omogenitate a membrilor ei. Formarea ființei sociale face parte din rolul educației, la şcoală sau chiar acasă, fiindcă familia îşi asumă cu bucurie rolul de transmițător al normelor. Educația transmite tradițiile, credințele şi practicile comunității, modelează opiniile colective. Gândirea individuală are la dispoziție mai mult sau mai puțin spațiu, în funcție de țară. Unii profesori de filozofie încearcă să-i învețe pe copii să se gândească la ei înşişi.

Dar trebuie să recunoaştem că majoritatea educatorilor nu sunt preocupaţi decât să-şi îndoape elevii cu cunoştinţe şi să-i înveţe să gândească „la fel ca toată lumea". Având în vedere problemele şcolare ale lui Albert Einstein, se vede cât de indezirabil este în şcolile noastre un mod diferit de a gândi. Bine, asta era acum nişte ani... Dar întrebaţi un tânăr din ziua de azi ce se întâmplă dacă l-a citit pe Stephen Jay Gold şi-şi permite să-i spună profesorului că darwinismul este depăşit ? Dacă îndrăzneşte să spună că Descartes era un mistic ? Pe scurt, dacă are o altă viziune asupra lumii decât profesorul lui ? Dacă unui educator sau unui părinte îi este atât de greu să-i permită copilului să gândească altfel decât el, înseamnă că-i stau în cale propriile emoţii. Nu-i uşor pentru ego să fie pus la îndoială de un puşti !

Afectivitatea la şcoală

Învăţăm despre rădăcina pătrată şi războaiele religioase, dar nu ni se spune nimic despre furie, doliu, dragoste sau rezolvarea non-violentă a conflictelor. La şcoală nu se vorbeşte despre afectivitate şi nici nu se lucrează cu ea. Se ştie prea bine că copiii învaţă mai bine atunci când îşi iubesc profesorul, că problemele afective sunt cauza a nouăzeci şi opt la sută dintre dificultăţile de învăţare... dar e un tărâm necunoscut, pe care preferăm să nu ne aventurăm. În şcolile paralele sau în instituţiile publice, sunt profesori inovatori care fac experimente, dar în Franţa asta se întâmplă extrem de rar. Celestin Freinet, Ovide Decroly, Rudolf Steiner, Maria Montessori, A.S. Neil, ca să nu-i menţionăm decât pe cei mai celebri, au creat breşe serioase în zidul ignoranţei în ceea ce priveşte respectul şi atenţia faţă de dezvoltarea socială şi afectivă a copiilor. De ce lucrările lor nu sunt reluate în mai mare măsură în şcolile din Franţa ? Metode pe care toţi le consideră eficace, copii fericiţi şi care învaţă uşor — de ce nu există mai mulţi educatori formaţi după mesajele lor ? E chiar aşa de greu să învăţăm să respectăm nevoile unui copil ?

De la doi ani, copiii încep să se obişnuiască cu creşa. La trei ani, sunt şcolarizaţi în proporţie de nouăzeci la sută. Sunt câte douăzeci şi cinci într-o clasă. În recreaţie, în curtea şcolii, nu sunt întotdeauna separaţi de cei mai mari, care aleargă şi fac gălăgie. Ce de lume ! Cât stres ! În 1996[28], numărul şcolilor care permit o familiarizare treptată cu sistemul claselor este încă prea mic. Încă li se mai cere micilor şcolari să stea la locurile lor şi să rămână atenţi mai mult de o oră ! Constrânşi din punct de vedere fizic, ce vor face cu fricile şi frustrările lor ? Zi de zi, se confruntă cu frica de respingere, de batjocură, de reprimare, de eşec... Câte lucruri greu de asumat de către cei mici ! Cine se ocupă de emoţiile lor ? Ei observă foarte repede că aici nimeni nu se va ocupa cu adevărat de sentimentele lor. Prin urmare, ajung să-şi controleze în felul lor spaimele şi resentimentele. Unii se izolează, alţii se agaţă de învăţătoare, alţii devin hiperactivi, muşcă, lovesc... Se spune că aşa e „temperamentul" lor. Dealtfel, mamele spun că au aceste tendinţe din fragedă copilărie... Nu, nu este vorba despre caracter, ci despre reacţiile lor la stres. Aceste tipuri de comportamente nu se manifestă într-un mediu care respectă nevoile fizice, afective, intelectuale şi, de ce nu, spirituale ale copiilor. Pentru a nu fi nevoiţi să punem la îndoială sistemul şcolar, socotim prea puţin importante opoziţia sau tendinţa lor spre izolare. Ce-i drept, mulţi dintre ei reuşesc să le depăşească. Dar cu ce preţ ? Capacităţile de adaptare ale speciei umane le fac un deserviciu. Copiii reuşesc să suporte şcoala aşa cum este. Nu măsurăm lipsa de autonomie, de creativitate, de responsabilitate, de motivaţie, a capacităţilor de colaborare şi gestionare a conflictelor... fiindcă acestea nu sunt criterii de luat în seamă la bacalaureat. Suntem dezolaţi fiindcă nu ştiu să se orienteze după ce am petrecut ani întregi învăţându-i să se supună şi să nu gândească cu mintea lor. Tinerii ies de pe băncile şcolii plini de cunoştinţe (în cel mai bun caz), dar lipsiţi de formarea interioară care le-ar permite să facă faţă dificultăţilor, responsabilităţilor şi încercărilor vieţii.

Oare recunoaşterea şi exprimarea emoţiilor n-ar putea face parte din rolul şcolii ?

În Statele Unite, pedagogii au pus la punct un Program De Dezvoltare Afectivă şi Socială. PRODAS pare să dea rezultate excelente. În programul lor şcolar se regăsesc şi învăţături de ordin social. Copiii au mintea limpede, ştiu să-şi controleze emoţiile şi învaţă cu uşurinţă.

În anii 1930, psihologul american Skeels era responsabil de un orfelinat unde vegetau copii abandonaţi. Doi dintre aceştia, consideraţi debili, fuseseră duşi la un institut pentru handicapaţi mentali adulţi. În timpul unei vizite la acest institut, Skeels a constata cu uimire că cei doi bebeluşi păreau să fi progresat ; deveniseră mascotele pensionarilor. Intrigat, Skeels a repetat experienţa. Când avea cine să se ocupe de ei, bebeluşii debili se dezvoltau şi chiar deveneau normali spre unu sau doi ani. Skeels şi coeficienţii săi intelectuali schimbători au fost luaţi în râs.

Reţelele neuronale se formează în primii ani de viaţă. Prin urmare, experienţele trăite sunt hotărâtoare pentru viitorul afectiv şi relaţional. Să le dăruim copiilor noştri experienţe emoţionale bune ; vor fi pregătiţi pentru viaţă.

28. Anul în care a fost scrisă această carte.

45

Nevoile afective fundamentale

Arnaud îi promisese fiicei lui de douăzeci şi două de luni că vor petrece ziua împreună. Dar i s-a schimbat programul şi s-a dus la lucru. Seara, la întoarcere, ea refuză să-l îmbrăţişeze. Când el îi propune să se joace, ea îi întoarce spatele. În faţa chipului ei încruntat, îşi spune că n-are nevoie de el. Se îndreaptă spre birou ca să dea câteva telefoane şi o lasă cu mama ei. Dar chiar când era pe punctul de a forma numărul unui prieten, se răzgândeşte, se întoarce la fetiţa lui şi-i spune : „Mi-ar plăcea tare mult să stau cu tine acum. Mergem să ne jucăm în camera ta ?" Ea îl apucă imediat de mână şi spune : „Mergem." Se joacă amândoi cu pasiune timp de o oră.

Dacă ne julim, ne îngrijim rana ; un copil care a fost rănit sufleteşte are cu atât mai multă nevoie de atenţie. Înainte de a pune un pansament, trebuie să dezinfectăm.

Ce să le dăm copiilor noştri ca să fie capabili să înfrunte secolul XXI ? Încrederea în sine pare să fie un ingredient fundamental al reuşitei şi al fericirii. Este un concept generic care înglobează diferite dimensiuni : încrederea de bază, încrederea în dorinţele noastre, în sentimentele noastre, în judecata noastră, în capacităţile noastre, în abilitatea noastră de a crea relaţii cu ceilalţi şi de a fi utili.

Încrederea

Cea mai importantă şi mai străveche este **încrederea de bază**. Este vorba despre o încredere profundă în corpul nostru, care ne permite să ne simţim bine în pielea noastră indiferent de împrejurări. Ea ne conferă sentimentul de **siguranţă interioară**.

Încrederea în celălalt, certitudinea că acesta va răspunde nevoilor noastre sau, altfel spus, încrederea în capacităţile noastre de a solicita atenţia celuilalt, încrederea că suntem demni de interes se formează în primele săptămâni de existenţă.

În cursul celui de-al doilea an de viaţă, conştiinţa propriei persoane, diferită şi separată de ceilalţi, şi a propriilor dorinţe presupune capacitatea de a ne opune dorinţelor celuilalt, în

primul rând a părinţilor. Sentimentul eului se formează pornind de la **încrederea în propriile senzaţii, percepţii şi emoţii**. Prin urmare, ea este legată de capacitatea de a spune NU.

Încrederea în propria gândire este cea care ne permite să rezistăm influenţei sociale, să gândim cu mintea noastră, să punem la îndoială prejudecăţile. Ea depinde de toleranţa la singurătate, fiindcă pentru a rămâne noi înşine în mijlocul celorlalţi avem nevoie de o forţă interioară puternică.

Pentru a deveni independenţi într-o zi, pentru a şti să ne călăuzim şi să trăim în mod autonom, trebuie să învăţăm să facem totul singuri. **Încrederea în resursele noastre creative, în competenţele şi capacităţile noastre**, se formează odată cu experienţele prin care trecem. Învăţăm să mergem, să vorbim, să ne îmbrăcăm singuri, să facem castele de nisip, să ne dăm pe tobogan, să facem prăjituri, să citim... toate acestea pun bazele învăţăturii, ne permit mai târziu să rezolvăm ecuaţii complexe, dar mai ales să ieşim din situaţii dificile şi să ştim că suntem în stare să găsim soluţii.

În fine, se formează **încrederea** în competenţele noastre relaţionale, în capacităţile noastre de a dărui ceva celorlalţi, **în utilitatea noastră în această lume**.

A simţi că exişti

Într-o cărticică pentru copii găsim povestea lui Bernard. Acesta îi spune mamei sale : „Mami, e un monstru în grădină.

— N-am timp acum, Bernard", răspunde mama.

Monstrul îl înghite pe băieţel, îi strică jucăriile, înşfacă pantalonii tatălui, trage de şorţul mamei şi se strecoară în patul lui Bernard. Iar părinţii lui Bernard continuă să spună „N-am timp acum, Bernard", fără să se uite la el. „Dar eu sunt un monstru", spune monstrul, surprins.

Prima nevoie a unei fiinţe umane este să simtă că există pentru altcineva[29]. Bebeluşul începe foarte devreme să caute privirea părinţilor. Are nevoie de privirea celuilalt pentru a învăţa că există. O privire care spune : „Ştiu că eşti aici."

Édith este în clasa a treia. „Aş vrea să trăiesc într-o altă familie", îmi spune ea. A venit la mine fiindcă are angoase. Se trezeşte noaptea asudată, rămâne încremenită pe stradă şi în

29. Bebeluşul devine sensibil foarte de timpuriu la cuvintele care i se adresează. Un studiu realizat de Marie-Claire BUSNEL şi Véronique NEYMAN (la spitalul din Port-Royal) asupra nou-născuţilor permaturi (între 34 şi 38 de săptămâni) arată că, dacă mama le vorbeşte, ei ascultă cu atenţie. Dacă mama vorbeşte cu un adult în apropierea lor, se liniştesc sau adorm.

mijloacele de transport. Puţin câte puţin, anxietatea o copleşeşte în toate privinţele. Acasă se plictiseşte, între o mamă hiperprotectoare, care n-are încredere şi îi interzice să iasă din casă şi un tată absent. Nimeni nu se ocupă de ea. Acasă la ea nu râde nimeni. Părinţii nu invită pe nimeni. Tatăl munceşte tot timpul ; Édith are impresia că nici nu există în afara şcolii.

Copiii au nevoie de multă prezenţă şi atenţie. Ei au nevoie să existe pentru părinţii lor, să se simtă suficient de importanţi pentru ca adulţii să-şi modifice pentru ei planurile şi obiceiurile, să renunţe la unele dintre nevoile lor pentru a le satisface pe ale copiilor.

A te simţi acceptat

„Ai dreptul să fii aici." „Ai locul tău în familie." Copilul are nevoie să se simtă acceptat aşa cum este, adică să aibă certitudinea că, indiferent ce-ar face, nu va fi respins. Asta nu înseamnă că părinţii trebuie să-i permită orice. Este important pentru copil să ştie ce poate şi ce nu poate să facă, să ştie că există comportamente inacceptabile, cum ar fi să taie draperiile, să deseneze pe canapea sau să meargă pe mijlocul străzii cu riscul de a fi călcat de maşini. Dacă nu respectă aceste imperative, el trebuie să ştie că părinţii vor spune „Sunt furios", dar nu „Eşti insuportabil, cu ce-am greşit ca să am un asemenea copil !"

„Te iubesc." Nişte cuvinte atât de simple care, uneori, sunt atât de greu de rostit. Pentru a se simţi acceptat necondiţionat, fiecare dintre noi are nevoie să fie auzit, mai cu seamă copiii. Niciodată nu putem dărui prea multă dragoste ; ar fi bine să spuneţi „Te iubesc" cel puţin o dată pe zi. Unii dintre noi, mai puţin obişnuiţi cu vorbele de dragoste, se ascund dincolo de fraze precum „dacă o spunem prea des, nu mai înseamnă nimic." Asta înseamnă să subestimăm fenomenul dragostei. De-a lungul zilei suntem absorbiţi de activităţi, de muncă sau de joacă. Un „te iubesc" neaşteptat ne permite să ne amintim că iubim, să ne deschidem inima, să ne încălzim întreaga fiinţă, să ne recăpătăm energia.

Afecţiunea influenţează toate sferele dezvoltării. Studiile au arătat că secreţiile necesare digestiei nu se produc decât dacă bebeluşul este fericit în timpul mesei. Când un sugar nu are o relaţie afectuoasă cu mediul din jur, nu se îngraşă şi nu creşte. În pofida unei alimentaţii corecte, el poate manifesta un veritabil sindrom de denutriţie.

Afecţiunea trece şi (mai ales) prin contactul fizic. Un „Te iubesc" pronunţat de la distanţă n-are acelaşi impact. Copiii au cel puţin atâta nevoie de alinturi, de mângâieri şi de sărutări ca de lapte. „S-a descoperit că şobolanii care au fost manipulaţi în

mod regulat începând de la naştere şi până la trei săptămâni au o densitate a receptorilor hipocampici ai glucocorticoizilor mult mai ridicată decât animalele nemanipulate."[30]

Hipocampul joacă un rol important în procesele mnezice şi mai ales în memorarea informaţiilor. Fenomenul observat în cursul experienţelor pe şobolani este valabil şi în cazul copiilor : capacităţile de memorare se dezvoltă mult mai sigur dacă bebeluşul este mângâiat şi ţinut în braţe decât prin repetiţia mecanică a lecţiilor la cursul pregătitor.

A te simţi acceptat în mod necondiţionat este fundamentul progresului şi al fericirii. Când ne simţim iubiţi în profunzime, când ne primim doza de contacte fizice, putem merge înainte fără a avea nevoie de apărare sau protecţie. Ne dezvoltăm mai bine, atât fizic cât şi afectiv şi chiar intelectual. Acceptarea necondiţionată poate fi comunicată copilului aproape imediat după concepţie, de îndată ce fătul este perceptibil în pântecele mamei, şi mai ales în primele minute de viaţă extrauterină. Ataşamentul mamă-copil este prezent la toate speciile de mamifere. La om, el se formează în decurs de câteva zeci de minute după naştere şi durează apoi luni şi ani întregi. Klauss şi De Chateau au observat mama şi nou-născutul în primele ore, apoi i-au urmărit periodic în primele luni de viaţă ale copilului. Au constatat că, cu cât contactul este mai intens în primele patruzeci şi cinci de minute, cu atât ataşamentul faţă de sân în timpul primului supt va fi mai puternic. Cu cât întâlnirea este mai timpurie şi mai prelungită, cu atât mama va fi mai grijulie. Chiar şi numărul sărutărilor pe care mama le dăruieşte copilului depinde de primele minute de viaţă. Consecinţa este directă : un bebeluş care a avut parte de contacte materne timpurii şi mai intense decât alţii va plânge mai puţin şi va zâmbi mai mult. Contactul din primele ore determină de asemenea felul în care mama îşi ţine copilul. Într-adevăr, s-a constatat că în optzeci la sută din cazuri mamele îşi ţin bebeluşii în partea stângă a pieptului. O mamă despărţită de copilul ei timp de douăzeci şi patru de ore după naştere îl va pune cel mai adesea în partea dreaptă. Ce importanţă are dacă ne ţinem copilul la dreapta sau la stânga ? Încă nu se ştie. S-a constatat de asemenea că sânul stâng este deseori mai mare şi are mai mult lapte decât cel drept... Dar nu există încă nici o explicaţie valabilă. Pe de altă parte, un lucru observat statistic cu certitudine este că „bebeluşii de dreapta" au nevoie de două ori mai mult de ajutor medical decât „bebeluşii de stânga".

30. Pierre KARLI, *Le cerveau et la liberté*, Paris, Odile Jacob, 1995, p. 73.

A te simţi apreciat

Séverine are doi ani. Se urcă pentru prima oară pe tricicletă. Mama ei o împinge cu ajutorul unui băţ, dar Séverine este cea care mânuieşte ghidonul. Se descurcă binişor, dar spre sfârşitul plimbării se loveşte de un perete. Mama ei exclamă : „Eşti stângace, ai grijă pe unde mergi." Imaginaţi-vă aceeaşi scenă, doar că de data asta mama spune : „Am impresia că ai cam obosit. E greu să fii atentă la tot atâta vreme. Te-am admirat cum conduci, te descurci foarte bine." Care copil va dori să urce din nou pe tricicletă ?

Cu cât suntem mai apreciaţi, cu atât mai mult vrem să avansăm. Deprecierea creează dependenţă. Aprecierea încurajează autonomia. „Îmi place să trăiesc cu tine." „E o plăcere să te privesc." „Ador să mă joc cu tine." Faptul de a primi în mod regulat suficiente aprecieri pozitive ne permite să ne simţim puternici, veseli şi creează un sentiment de comuniune afectivă şi împărtăşire.

În cea mai mare parte a timpului, e inutil să le impunem copiilor reguli sau să-i învăţăm cu forţa politeţea (sau orice altceva). Deoarece copiii caută în mod firesc să fie apreciaţi, să facă bine ceea ce fac. Încearcă să înveţe singuri regulile de conduită. Imită comportamentul adulţilor. Ei vor cu atât mai mult să fie politicoşi şi să se poarte frumos cu cât impulsul vine din interior. La fel ca orice fiinţă umană, vor să se simtă liberi şi detestă presiunile.

46

Identificarea emoţiilor

În familie sau la şcoală, e nevoie de spaţiu şi de timp pentru a le permite copiilor să spună ce simt, pentru a-i ajuta să-şi identifice emoţiile, pentru a le da mijloace prin care să facă faţă experienţelor interioare.

„Şi mie mi-e frică"

A împărtăşi ceea ce simţi este o metodă indirectă de a-i spune unui copil „eşti normal", „aşa se întâmplă cu toată lumea". Micuţii cred că sunt singurii care-şi fac vise, care au coşmaruri cu monştri, care au emoţii negative. E posibil să se învinovăţească, să se simtă răi. Deduc cu uşurinţă că sunt inacceptabili şi devin defensivi. Când un adult le spune : „Şi eu am coşmaruri", „şi mie mi-e frică uneori", această imagine a unui părinte slab sau imperfect nu le oferă nesiguranţă, ci dimpotrivă, îi linişteşte. Vorbind despre ei, adulţii îl ajută pe copil să aibă încredere deopotrivă în ei şi în el însuşi. Dacă nu spun nimic despre gândurile lor intime, despre emoţiile lor, în relaţia dintre ei se cască o prăpastie.

Copilul poate să-şi idealizeze părinţii, dar integrează sentimentul că el nu este bun. „N-o să-mi încurc copilul cu poveştile mele de la serviciu, nu-l interesează aşa ceva, nu vreau să-şi facă griji..." este un pretext.

În societatea în care trăim nu se vorbeşte despre fantasmele puterii, despre sentimentele de neputinţă, despre frici, despre dispreţ, singurătate şi nici măcar despre vise. Cu atât mai puţin cu copiii ! Grupele de terapie sunt o ocazie dea face descoperiri importante. Înainte de a veni pentru prima dată, majoritatea oamenilor sunt neliniştiţi. Fraza tipică este : „Nu voi îndrăzni niciodată să vorbesc despre problemele mele în faţa altor persoane." Cu toate acestea, încă de la prima şedinţă, toţi sunt captivaţi de ambianţa de respect natural. Fiecare vorbeşte despre el însuşi şi-i ascultă pe ceilalţi ; îşi dă seama că nu este singurul care simte ceea ce simte, că reacţiile lui pot fi înţelese de ceilalţi, că nu suntem atât de diferiţi unii de alţii.

Pentru copii, adulţii sunt nişte modele. Este inutil să le spunem „fă asta, fă ailaltă...", „Să ştii că poţi să-mi spui tot ce ai pe suflet"... Nu va spune niciodată dacă mama şi tata nu-şi împărtăşesc la rândul lor sentimentele. Atenţie, nu e vorba despre a-i folosi pe copii pe post de confidenţi. Rolul lor nu este să poarte dificultăţile noastre. Este vorba despre a le da nişte chei pentru a înţelege comportamentul nostru, pentru a se înţelege mai bine pe ei înşişi şi a se accepta.

Depăşirea angoasei şi a impulsurilor distructive

Oricât de buni, de atenţi şi de iubitori ar fi părinţii, un copil nu se poate lipsi de angoasă. Ea face parte din experienţa umană. Este inerentă conştiinţei de a fi separat de ceilalţi.

Orice frustrare produce furie, iar mai târziu angoasă, dacă problema se permanentizează. Pentru un sugar, asta înseamnă dacă durerea sau lipsa durează mai mult de cinci minute ! Sânul care vine cu o întârziere prea mare, senzaţia de oboseală fără a putea dormi, o crispare a intestinelor sau o durere de dinţi... provoacă furie.

Când mama acceptă furia şi în schimb îi dăruieşte dragoste, bebeluşul se sprijină pe sentimentele de acceptare necondiţionată ; îşi dă seama că emoţiile lui agresive nu sunt periculoase, că n-o pot distruge nici pe mamă, nici relaţia cu ea. Învaţă să-şi depăşească resentimentul.

Ceea ce-l nelinişteşte cel mai tare pe bebeluş este absenţa mamei. Despărţirile, nopţile de singurătate sunt nişte încercări teribile pentru un nou-născut. Acesta foloseşte foarte multă energie psihică pentru a le depăşi, ceea ce poate încetini multe procese ca mersul sau vorbirea.

Dificultăţile trăite de cuplu sau de unul dintre părinţi sunt surse de angoasă pentru bebeluş, care simte totul... fără să primească nici o explicaţie ! De ce tatăl este aşa de trist în interior ? De ce mama îşi zâmbeşte atunci când eu simt că plânge în sufletul ei ? Un copil, chiar şi foarte mic, simte nevoia să-i vorbim, să-i spunem ce se petrece în familie, ce se întâmplă în jurul lui. Poate că nu înţelege vocabularul, dar captează foarte bine claritatea dvs. interioară atunci când vorbiţi. Este fascinant să vezi un bebeluş uşurat după o explicaţie.

Prin urmare, una dintre cheile învăţării emoţiilor este ca părinţii să vorbească. O altă cheie este să ascultăm ce spune copilul. Să asculţi înseamnă să încerci să înţelegi ce simte copilul. Cei foarte mici rareori spun lucrurilor pe nume. Ei îşi exprimă angoasele şi frustrările lor prin gura păpuşii, a ursuleţului sau a iepuraşului. Intraţi în jocul pe care vi-l propun. Prin jocuri şi repetiţii, copiii învaţă să se exprime şi să-şi controleze trăirile.

Când adulţii îşi exprimă emoţiile, le furnizează un limbaj pentru a spune ce au de spus şi le aprobă sentimentele.

Politeţe şi respect

Margot are doi ani. Se joacă cu uşa de la frigider. Tatăl ei o previne : „Ai grijă, o să-ţi prinzi mâna..." Peste câteva secunde se aude un urlet : „Uite, vezi ? Ţi-am spus eu !" Margot plânge în hohote şi se refugiază în camera de alături. Jean Bernard îşi dă seama că s-a conformat unei atitudini stereotipe, fără să fie atent la ce simte fata lui. Se apropie de ea, îngenunchează şi-i spune : „Îmi pare rău, nu voiam să-mi bat joc de tine. Te doare." Margot s-a oprit din plâns instantaneu.

Este important să ne cerem scuze ! E prea uşor să abuzăm de puterea noastră. A însoţi un copil în dezvoltarea lui înseamnă a avea grijă să-i respecţi trupul şi sufletul.

Când emoţiile ne copleşesc, empatia înseamnă să ştim să le spunem copiilor : „Ţi-a fost frică atunci când am strigat, îmi pare rău, n-am vrut să te sperii, şi mie mi-era frică, de-asta am strigat", pentru a le oferi mijloacele de a ne analiza comportamentul şi a-l asigura de dragostea noastră, de capacitatea noastră de a percepe şi de a fi atenţi la ceea ce simt ei.

Datorăm un respect nemărginit acestei vieţi care creşte. Pentru a creşte, o floare are nevoie de spaţiu, de apă, de îngrăşăminte, de soare... Nu o ţinem la umbră, nu o călcăm în picioare ca să crească mai bine. Este important să fim politicoşi cu copilul, să-i spunem „te rog" şi „mulţumesc", să-i vorbim frumos, să-l luăm în serios. Părintele este cel care trebuie să-şi respecte copilul şi nu invers, deoarece copilul este cel mai fragil. Respectul arătat celui mai puternic nu este altceva decât frică.

„Copiii mei sunt foarte agresivi cu mine, fiica mea mă insultă, nu pot să-i permit aşa ceva. Zilele trecute băiatul meu chiar m-a împins violent în umăr. L-am împins şi eu. Ei caută limitele. Dar eu le spun că îmi datorează respect.

— Poate că fiica ta nu te respectă fiindcă tu n-o respecţi.

— Ce ? Ba o respect. N-am dat în ea niciodată, ea nu mă respectă.

— Nu-ţi respecţi fata fiindcă o umileşti în loc s-o asculţi. Violenţa ei este o încercare de a-ţi transmite ceva ce nu reuşeşte să-ţi spună în cuvinte. Imaginează-ţi că cineva ţi-ar spune : « Îmi datorezi respect ! » Ce ai simţi ? Umilire, negare.

— Aşa îmi spuneau părinţii şi chiar aşa mă simţeam. Şi-atunci ? Ar trebui s-o las să facă ce vrea ?

— Nu. Ascultă ce semnificaţie are agresivitatea ei. Observă. Spui că este agresivă de fiecare dată când rămâne o zi cu tatăl ei ?"

După analiză, Lucie ajunge la concluzia că probabil copiii ei suferă din cauza tensiunilor actuale din cuplu. De curând a cerut divorț. Copiii sunt plini de furie şi frustrare, de frici pe care nu le pot formula. Faptul că le reaminteşte de respect este inutil şi blochează relația.

Dacă un copil observă că părinții se tem de emoțiile lui (sau de ale lor), îşi va înghiți sentimentele profunde. Pentru a le vorbi cu adevărat părinților, el are nevoie să simtă că poate spune tot ce-are pe suflet fără ca aceştia să se formalizeze, să se culpabilizeze, să se înfurie, să fie tulburați pe plan afectiv. Sunt emoțiile lui, nu ale lor.

Un copil are nevoie de asemenea de protecția parentală, de asigurarea că părinții lui n-o să-l înjosească, n-o să-l ridiculizeze, n-o să-l pună într-o situație dificilă. Priviți-vă copiii cu un sentiment de dragoste necondiționată.

Când trăim împreună, petrecem prea mult timp cu discuții despre banalități sau curățenie. Uităm să ne acordăm răgazul de a ne iubi şi a ne spune acest lucru.

Concluzie

De la egocentrism la altruism

La un restaurant, văzând că aveam în farfurie doar fructe şi legume, un bărbat îmi spune : „Eu mă mai las tentat de carnea de vacă, pui nu mănânc decât dacă ştiu de unde provine. La cantine şi restaurante evit carnea de pui. Cumnatul meu creşte păsări, în plus are o mică crescătorie de pui pentru consumul personal. Într-o zi mi-a spus că pentru nimic în lume n-ar înghiți nici măcar o bucățică de pui crescut industrial. De atunci mă feresc, nu mai mănânc nici eu."

Bietul om credea că poate să mănânce carne de vacă fără nici un risc... Asta se întâmpla acum câțiva ani, când încă nu izbucnise scandalul vacii nebune.

Într-o altă zi, un agricultor mi-a mărturisit că nu mănâncă decât produse din grădina lui, cultivate fără pesticide. În schimb, pe câmp foloseşte din abundență chimicale. „Alea nu-s pentru mâncat, sunt pentru vânzare."

Cum să înțelegi cinismul acestor producători care vând păsări sau legume ştiind că sunt toxice pe termen lung ? Cinismul celor care răspândesc pesticide fără să se gândească la pânza freatică şi la generațiile viitoare ? Cinismul persoanelor implicate în afacerile cu sânge contaminat, cu vaca nebună sau minele antipersonal ? Cinismul celor pentru care banii sunt mai importanți decât viața ?

Negarea emoțiilor, înăbuşirea suferințelor copilului neputincios, care se închide în sine, au condus la o gravă indiferență față de ceilalți, la o indiferență față de viață. Sentimentele de gol, de insatisfacție profundă cauzate de lipsa dragostei adevărate şi a ascultării afective întrețin un ataşament morbid față de bani şi putere.

Analfabetismul emoțional are consecințe individuale, dar el constituie totodată un **flagel social**. Pe lângă povara financiară asupra sistemului de asigurări sociale, cauzată atât de maladiile psihosomatice, cât şi de angoase şi depresii, el defineşte relațiile noastre sociale, ne face să fim insensibili față de ceilalți şi îndreaptă societatea spre un impas. Când oamenii sunt stăpâniți de frică, de invidie sau de ură, le este greu să-şi vorbească ; democrația este amenințată. „Prostia" sufletească, imaturitatea afectivă, ne poate duce la pierzanie.

Maturitatea afectivă este atinsă atunci când omul renunță la **egocentrism** și devine capabil de **altruism**. De fapt, trecerea nu se face direct. Altruismul este precedat de trei stadii : egocentrismul, egoismul și egotismul.

Egocentrismul : ne credem centrul universului. Egocentricul vede totul în funcție de el însuși. Nu știe să se detașeze de propriul punct de vedere. Lumea este o prelungire a lui, ceilalți nu sunt decât niște obiecte. Egocentricul este incapabil de empatie. Prizonier al propriei frici și nesiguranțe, este nevoit să adopte comportamente de autoprotecție. Cu cât e mai nesigur pe el, cu atât mai mult neagă realitatea celorlalți. Foarte puțin conștient de sine însuși, cu limite foarte vag definite, folosește cu ușurință mecanisme de apărare precum proiecția propriilor trăiri asupra celor din jur (eu sunt bun, celălalt este rău/dacă sunt rău, e din vina celuilalt). Este vulnerabil la ideologiile rasiste, se poate lăsa ușor manipulat de un partid extremist sau de o sectă. Egocentricul este dependent ; dincolo de fantasma atotputerniciei, se simte complet lipsit de putere asupra lucrurilor sau a oamenilor. Suportă greu frustrarea, vrea totul aici și acum, e incapabil să se desprindă de prezent pentru a se proiecta în viitor. După el, potopul...

Pasul următor pe drumul spre dezvoltarea maturității emoționale și sociale este **egoismul**. Egoistul are mai multă conștiință de sine decât egocentricul. De fapt, egoismul este chiar atitudinea care ne permite să stabilim niște limite între noi și ceilalți. Egoistul se apără de poziția de dependență egocentrică ; pentru aceasta, el încearcă să aibă putere asupra celorlalți. „Dorința mea este mai importantă decât a ta." Este agresiv, simte nevoia să învingă. Îi calcă în picioare pe ceilalți pentru a-și atinge scopurile. De altfel, acestea nu sunt o realizare, ci preluarea puterii. Obiectivul (cucerirea unei piețe, a unei țări, a unei femei) este secundar.

Egotismul este o etapă de construire a propriei individualități. Cine sunt eu ? Care sunt valorile mele ? După ce s-a diferențiat prin egoism, persoana vrea să se regăsească. Egotistul, zis și narcisist, pur și simplu nu se preocupă de ceilalți. Jocurile de putere nu-l mai interesează, se închide în lumea lui, în firida lui individuală sau familială. Își trăiește viața așa cum crede de cuviință, total independent. Se ocupă de el, de distracțiile și plăcerile lui. Se privește în oglindă și eventual se ocupă de dezvoltarea personală. Se caută în interiorul său.

În partea de sus a scării, etapa de maturitate este caracterizată de **altruism**. Un altruism care nu reprezintă o negare a sinelui, ci dimpotrivă, lărgirea conștiinței de sine, ajungând până la integrarea celorlalți. Altruistul este capabil de empatie, cooperare și implicare socială. Este responsabil, adică este conștient de consecințele faptelor sale pe termen scurt și lung, asupra celorlalți și asupra zilei de mâine. Își conduce viața după o etică. Altruistul se iubește și se respectă suficient pentru a nu face niciodată ceva care i-ar putea afecta stima de sine.

Un bărbat de cincizeci de ani, inginer de meserie, mi-a mărturisit într-o zi : „Adevărata mea viață este pictura. Restul sunt necesități. Am făcut centrale atomice și am construit închisori. Asta-i împotriva valorilor mele. Mărturisesc că am ales întotdeauna calea cea simplă." Acest bărbat era detașat de el însuși și, ca urmare, detașat de ceilalți[31]. Acest dispreț față de sine provine dintr-o copilărie dureroasă. Grație picturii, acestui domeniu de exprimare personală, unde-și permitea să existe, acest bărbat își putea păstra conștiința. Alții își justifică faptele anulând sau deformând realitatea. „Nu-i chiar așa de rău ! Dacă nu sunt eu, va fi altcineva ! Nu se poate altfel..."

Toți avem tendințe egocentrice, egoiste sau egotiste, zone de „prostie" emoțională, adică zone de suferință afectivă. Dezvoltarea inteligenței emoționale înseamnă să învățăm să ne gestionăm mai bine stările interioare, să ne decantăm temerile și furiile, să ne liniștim angoasele ca să fim capabili de mai mult altruism, ca să putem trăi împreună în armonie.

Psihoterapia conduce inevitabil la chestiuni politice, fiindcă omul trăiește în societate ! Nu poate fi înțeles decât în relație cu mediul din jur. Omul matur din punct de vedere emoțional este caracterizat prin inteligența inimii : nu mai poate fi indiferent la soarta celuilalt, nu mai poate tolera nedreptatea, cinismul sau suferința și mai ales nu mai poate participa la ele.

Ramura franceză a unei companii multinaționale americane care vinde, printre altele, produse de spălat rufe le-a propus membrilor săi niște cursuri de dezvoltare personală. La aceste seminarii, participanții erau invitați să reflecteze la valorile lor și la sensul vieții. Organizatorii au anulat repede cursurile. Prea mulți renunțaseră ! Când devenim conștienți de noi înșine și de faptele noastre, când accedem la mai multă maturitate afectivă și socială, când ne dezvoltăm inteligența inimii, nu mai putem face unele lucruri.

Maturitatea emoțională ne deschide în mod firesc spre o dimensiune spirituală. Pentru mine, acest termen, pe lângă religiozitate, se referă la a deveni conștienți de apartenența noastră la o lume mai vastă și de locul nostru în univers. Omul autonom și matur din punct de vedere emoțional se întoarce spre cei din jur, vrea să-și îndeplinească „misiunea", să-și realizeze potențialul, să-și folosească resursele pentru a-și întrupa propriile valori, să-și pună competențele în slujba unui lucru care are un sens

31. O detașare total diferită de cea budistă care, dimpotrivă, înseamnă a fi conștient de implicațiile imediate și pe termen lung ale propriilor fapte și a avea un respect profund față de sine și de ceilalți.

pentru lume, să-şi scrie propriul poem — aşa cum a spus Walt Whitman care, întrebat care este sensul vieţii, a răspuns :

„Să existe viaţa şi identitatea
Să fii aici
Să continue fabulosul spectacol
Şi să-ţi poţi scrie propriul tău poem..."

Inima este un loc de trecere între cer şi pământ. Să ne trăim viaţa cu inima, să fim cât mai deplin aceia care suntem, să ne ocupăm locul, să fim conştienţi de rolul nostru în acest univers şi să-l jucăm — toate acestea înseamnă să ne manifestăm inteligenţa inimii.

Oamenii sunt cei care creează societatea, chiar dacă aceasta nu poate fi redusă la oamenii care o compun. Să schimbi societatea fără să schimbi omul este o iluzie. Istoria a arătat-o. Şi să schimbi omul fără să schimbi societatea este tot o iluzie. Iată ce-i scrie Freud bunei sale prietene Lou Andreas-Salomé : „Iată concluzia mea secretă : de vreme ce civilizaţia noastră actuală — cea mai evoluată dintre toate — nu poate fi considerată decât o imensă ipocrizie, de aici ar trebui să reiasă că nu suntem făcuţi pentru ea din punct de vedere organic. Trebuie să abdicăm, iar Marele Necunoscut, sau Marele Manitu care stă în spatele destinului, va lua de la capăt această experienţă cu o altă rasă." Oare aceasta să fie singura concluzie ? Oare nu putem ieşi din ipocrizia pe care o denunţă toată lumea şi să dobândim mai multă antenticitate ? Trebuie să adaptăm omul la societate sau am putea să ne imaginăm, în sfârşit, cum ar fi să adaptăm societatea la nevoile omului ? Un simptom este evoluţia problemelor din şcoli. Dacă vine vorba despre posibilitatea unei şcoli diferite, care să le ofere copiilor mai mult respect, mai multă libertate, autonomie... părinţii se feresc, se tem că mai târziu copiilor o să le fie greu să se integreze în societate ! Trebuie să ne ocupăm locul cât mai repede, să ne înăbuşim creativitatea şi întrebările, emoţiile şi sensibilitatea pentru „a ne adapta".

Voi termina cu un citat din Bruno Bettelheim : „Munca şi creaţia artistică, viaţa familială şi viaţa socială nu mai pot evolua separat. Este nevoie ca inima, înarmată cu curaj, să impregneze raţiunea cu căldura ei vitală, chiar dacă raţiunea ar fi să renunţe la rigoarea ei logică pentru a face loc dragostei şi pulsaţiilor vieţii. Nu ne mai putem mulţumi cu o viaţă în care inima are raţiunile ei pe care raţiunea nu le cunoaşte. Inimile noastre trebuie să cunoască lumea raţiunii, iar raţiunea trebuie să se lase călăuzită de o inimă conştientă."

Urgenţa este afectivă. Nu mai putem trece cu vederea dezvoltarea inteligenţei emoţionale. La fel ca orice limbaj, emoţiile au o gramatică proprie. Putem învăţa să ne exprimăm, să ne arătăm sentimentele şi să ascultăm sentimentele celorlalţi. Putem învăţa să ne dominăm fricile, să ne împărtăşim bucuriile, să traversăm doliul şi să ne stăpânim furia fără să ne înăbuşim emoţiile şi să le transformăm în angoasă, depresie sau boală. Putem învăţa să cooperăm, să animăm un grup (sau să ne animăm în grup) şi să rezolvăm conflictele de o manieră non-violentă. Provocarea de astăzi este alfabetizarea emoţională. Să ne ascultăm inimile, împreună.

Bibliografie

ANDRÉ, Christophe, LEGERON, Patrick, *La peur des autres*, Paris, Odile Jacob, 1995.

BELLEMARE, Pierre, *Histoires vraies*, vol. 1, Paris, Le Livre de Poche, 1981.

BESSELL, Harold, *Le développement socio-affectif de l'enfant*, Québec, Actualisation 1987.

BETTELHEIM, Bruno, *Le coeur conscient*, Paris, Robert Laffont, coll. Pluriel, 1972.

BORNEMAN, Ernest, *Le patriarcat*, Paris, PUF, 1979.

de BONO, Edward, *Réfléchir mieux*, Paris, Ed. d'Organisation, 1985.

BRAZELTON, T. Berry, *Points forts, les moments essentiels du développement de votre enfant*, Paris, Stock, 1993.

BUZAN, Tony, *Une tête bien faite*, Paris, Ed. d'Organisation, 1984.

CALLAHAN, Roger, *Cinq minutes pour traiter vos phobies*, Barret-le-Bas, Le Souffle d'Or, 1993.

CALLAHAN, Roger, *Cinq minutes pour vaincre l'anxiété*, Barret-le-Bas, Le Souffle d'Or, 1995.

CHEEK, Jonathan, *Conquering shyness*, New York, Putmam, 1989.

DAMASIO, Antonio R., *L'erreur de Descartes*, Paris, Odile Jacob, 1995.

EKMAN, Paul, DAVIDSON, Richard, J., *The Nature of Emotion*, New York, Oxford, Oxford University Press, 1994.

FRANKL, Viktor, *Découvrir un sens à sa vie*, ed. de l'Homme, 1988.

FROMM, Erich, *La passion de détruire*, Paris, Robert Laffont, 1992.

FROMM, Erich, *L'art d'aimer*, Paris, EPI, 1968.

GARRUS, René, *Les étymologies surprises*, Paris, Belin, 1991.

GAVI, Philippe, *Les francais du coq à l'âme*, Paris, Plon, 1992.

GAZZANIGA, Michael, *Le cerveau social*, Paris, Robert Laffont, 1987.

GOLEMAN, Daniel, *Emotional Intelligence*, New York, Bantam Books, 1995.

GORDON, Thomas, *Parents efficaces, la méthode Gordon expérimentée et vécue*, Paris, Belfond, 1979.

GORDON, Thomas, *Enseignants efficaces*, Le Jour, 1982.

Această lucrare este cea mai completă, exemplele sunt uşor de transpus în cazul tuturor relaţiilor umane.

GORDON, Thomas, *Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants*, Le Jour, 1992 ; Marabout, 1992.

HALL, Edward, T., *Au-delà de la culture*, Paris, Points Seuil, 1979.

JUNG, Carl Gustav, *L'Homme à la découverte de son âme*, Paris, Albin Michel, 1989.

KAHN LADAS, Alice, WHIPPLE, Beverly, PERRY, John, D., *Le point G et autres découvertes récentes sur la sexualité humaine*, Paris, Robert Laffont, 1982.

KARLI, Pierre, *Le cerveau et la liberté*, Paris, Odile Jacob, 1995.

KING, Martin Luther, *La force d'aimer*, Paris, Casterman, 1964.

KITZINGER, Sheila, *L'expérience sexuelle des femmes*, Paris, Seuil, 1986.

KLEIN, Melanie şi RIVIERE, Joan, *L'amour et la haine*, Paris, Petite Bibliotheque Payot, 1984.

KUBLER-ROSS, Elisabeth, *La mort, dernière étape de la croissance*, Paris, Editions du Rocher, 1985.

LERNER, Harriet Goldhor, *Le pouvoir createur de la colère*, Québec, Le Jour, 1994.

LYNCH, James, *Le coeur et son langage*, Paris, InterEditions, 1987.

Mc KEE, David, *Bernard et le monstre*, Paris, Gallimard, 1986.

MILGRAM, Stanley, *Soumission à l'autorité*, Paris, Calmann-Levy, 1974.

MILLER, Alice, *La souffrance muette de l'enfant*, Paris, Aubier, 1990.

MILLER, Alice, *Abbatre le mur de la silence*, Paris, Aubier, 1991.

MULLER, Jean-Marie, *L'évangile de la non-violence*, Paris, Fayard, 1977.

MULLER, Jean-Marie, *Gandhi, la sagesse de la non-violence*, Paris, Epi/Desclée de Brouwer, 1994.

PFEIFFER, Vera, *Dominez vos peurs*, Québec, Le Jour, 1994.

POTTER-EFRON, Ronald, POTTER-EFRON, Patricia, *Letting go of shame*, USA, MN, 1989.

ROGERS, Carl, *La relation d'aide et la psychothérapie*, Paris, ESF, 1991.

ROJYMAN, Charles, *La peur, la haine et la démocratie*, Paris, Epi/Desclée de Brouwer, 1992.

SCHIFF, Michel, *L'intelligence gaspillée*, Paris, Seuil, 1982.

STEINER, Claude, *Le conte chaud et doux des chaudoudoux*, Paris, InterEditions, 1992.

TAP, Pierre, *La société pygmalion ?* Paris, Dunod, 1988.

TERRASSON, François, *La peur de la nature*, Paris, Sand de la terre, 1990.

VAILLANT, François, *La non-violence dans l'évangile*, Les éditions ouvrières, 1991.

VAN CANEGHEM, Denise, *Agressivité et combativité*, Paris, PUF, 1978.
VAN LYSEBETH, André, *Tantra, le culte de la féminité*, Paris, Flammarion, ediţia a doua, 1992.
VINCENT, Jean-Didier, *Biologie des passions*, Paris, Odile Jacob, 1986.
WATZLAWICK, Paul, *La réalité de la réalité*, Paris, Seuil, 1978.
ZAJDE, Nathalie, *Enfants de survivants*, Paris, Odile Jacob, 1995.
ZARAI, Rika, *Ces émotions qui guerissent*, Paris, Michel Lafon, 1995.
DSM III, *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, Paris, Masson, 1983.

Reviste

Alternatives Non-Violentes, BP 27, 13122 Ventabren.
Non-Violence Actualité : BP 241 Montargis Cedex.
Pentru a achiziţiona jocurile colaborative, cereţi catalogul la NVA, BP 241 Montargis Cedex.

Cuprins

Introducere 7

Când mintea şi inima nu vor mai fi în război
1. Temperamentul : înnăscut sau dobândit ? 16
2. Raţiunea este emoţională sau nu este rezonabilă 18
3. Ce este o emoţie ? 21

Ascundeţi aceste emoţii pe care nu ştiu să le văd
4. Negarea 27
5. Supunere şi refulare 32
6. Frica de intimitate 37
7. E cineva sub mască ? 39
8. Judecata mă linişteşte 44
9. În căutarea emoţiilor pierdute 49

Psihofiziologia emoţiilor 53
10. Funcţionarea creierului 54

Hiperemotivitate şi răbufniri emoţionale
11. O emoţie poate ascunde o alta 64
12. „Nu ştiu de unde vine !" 69
13. Evaluaţi-vă coeficientul emoţional 78

Numeroasele chipuri ale fricii
14. În faţa riscului 91
15. Timiditate şi temeri sociale 99
16. Angoase şi fobii 105
17. Şocuri şi traumatisme 110
18. Frica de moarte 112

Despre violenţă şi putere
19. De la forţă fizică la putere 119
20. Rădăcinile violenţei 124
21. O istorie a puterii 130

O furie sănătoasă
22. Afirmarea identităţii — apărarea integrităţii 136
23. Cum gestionăm frustrarea 140
24. Exprimarea pozitivă a furiei 142

Iubirea, bucuria
25. Mereu iubirea... 148
26. A iubi, un verb activ....152
27. Către o relaţie durabilă 156
28. Deschiderea inimii ; intimitatea 159
29. Să râzi cu sau să râzi de... 162
30. Către o sexualitate împlinită 166
31. Maternitatea — o experienţă sexuală intensă 173

Tristeţe sau depresie ?
32. Depresia 179
33. Doliul 185
34. Tristeţea 188

Arta de a fi fericit şi de a-i face fericiţi pe cei din jur
35. Toţi avem nevoie de dragoste....191
36. A dărui 194
37. A primi 199
38. A refuza....201
39. A cere 203

Empatia şi rezolvarea conflictelor
40. A asculta cu adevărat 209
41. A descifra pentru a dezamorsa....215
42. Cum să răspundem la agresivitate 218
43. Rezolvarea conflictelor 221

Să însoţim dezvoltarea afectivă a copiilor
44. Locul sentimentelor 225
45. Nevoile afective fundamentale 228
46. Identificarea emoţiilor 233

Concluzie
De la egocentrism la altruism 237

Bibliografie 242